نسل نواندیش

برای هر مشکلی راه‌حلی معنوی وجود دارد

دکتر وین. دبلیو. دایر ـ سیما فرجی

برای هر مشکلی

راه‌حلی معنوی وجود دارد



نویسنده:

دکتر وین. دبلیو. دایر

مترجم:

سیما فرجی

Dyer, Wayne. W

دایر، وین

برای هر مشکلی، راه حلی معنوی وجود دارد/ نویسنده وین دبلیو دایر؛ مترجم سیما فرجی؛ ویراستار منیرالسادات حسینی.ـ تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۲.

۴۸۴ ص.

ISBN: 964-5885-99-X

فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی:.There's a spiritual solution to every problem, c2001

۱. زندگی معنوی. ۲. مشکل گشایی -- جنبه‌های مذهبی. الف. فرجی، سیما، ۱۳۵۲ - ، مترجم. ب. عنوان.

۴ب۲۴د/BL۶۲۴ ۲۹۱/۴

۱۳۸۲

کتابخانه ملی ایران ۸۲-۳۲۶۸۸م

مشخصات کتاب

برای هر مشکلی، راه‌حلی معنوی وجود دارد

مؤلف: دکتر وین. دبلیو. دایر

مترجم: سیما فرجی

ویراستار: منیرالسادات حسینی

ناشر: **نسل نواندیش**

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چهارم

سال چاپ: ۸۵

حروفچین و صفحه‌آرا: صالحه حسینی

شابک: ۹۶۴-۵۸۸۵-۹۹-X

ISBN: 964-5885-99-X

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ نسل نواندیش

فرانسیس اسیسی مقدس

از شما بسیار متشکرم.

روح شما پیوسته همراه من بوده و در خلق این

کتاب نیز تأثیر به سزایی داشته است.

دکتر وین. دبلیو. دایر

با تشکر از همکاری آقای ابوالفتح عرب که در زمینه‌ی یافتن معادل اصلی شعرهای مولانا به من کمک بسیاری کردند.

* * * * * * *

با سپاس فراوان از آقای احمد شفیعی که با فراهم آوردن محیطی مناسب، ترجمه‌ی این کتاب را برای من میسر ساختند.

* * * * * * *

و بالاخره با تشکر از خانم مهشید باستان که اصل این کتاب را در اختیار من قرار دادند.

فهرست

بخش اول

فصل هفتم

فصل هشتم

فصل نهم

فصل دهم

فصل یازدهم

فصل دوازدهم

فصل سیزدهم

شما هیچ مشکلی ندارید

مگر خودتان این‌طور تصور کنید...

برگزیده از کتاب راه اعجاز

---

* A Course in Miracles

دیباچه

من نسخه‌ی اولیه‌ی این کتاب را در تاریخ پانزدهم ژوئن سال ۲۰۰۰ در خانه‌ی خود واقع در موئه[1] با حسی شگفت‌انگیز از فضیلت و کمال به پایان رساندم. در کنار خانواده‌ی خود از تابستان لذت می‌بردم، شنا می‌کردم، به گردش و پیاده‌روی می‌رفتم و تنیس بازی می‌کردم. ما با دوستان صمیمی خود شام می‌خوردیم و فیلم تماشا می‌کردیم. من اوقات فراغت بسیار با ارزشی داشتم تا صرف مطالعه کنم و لحظات صمیمانه‌ای را به ویژه با همسرم، مارسلین[2]، سپری نمایم. زمانی که مشکلی را تجربه می‌کردم مارسلین برای پیدا کردن راه حلی معنوی کمک بسیاری می‌کرد. کمی بعد ـ پس از گذشت چند ماه ـ تشخیص دادم که مأمور شده‌ام تا آن چه را نوشته بودم به کار برم و اصول پیدا کردن راه‌حلی معنوی برای هر مشکل را، ابتدا در زندگی شخصی خود آزمایش کنم.

در پاییز سال ۲۰۰۰ هنگامی که در اتاق هتل تنها بودم، واقعاً به زانو در آمدم. به سختی نفس می‌کشیدم. انگار قفسه‌ی سینه‌ام را تحت فشار

---

۱. Maui: دم جزیره‌ای از جزایر هاوایی

2. Marcelene

گذاشته بودند. بسیار عرق می‌ریختم و به زودی فهمیدم که دچار حمله‌ی قلبی شده‌ام. اما تصور چنین چیزی نیز بسیار اشتباه بود. من سیگار نمی‌کشیدم، مشروبات الکلی مصرف نمی‌کردم، اضافه وزن نداشتم، هر روز ورزش می‌کردم و دقیقاً برنامه‌ی زندگی من از بیست و پنج سال قبل تا آن روز کنون چنین بود. به تغذیه‌ام توجه بسیاری نشان می‌دادم، مراقبه می‌کردم، آن چه را دوست داشتم، انجام می‌دادم و به آن چه انجام می‌دادم، عشق می‌ورزیدم. ازدواجی رضایت‌بخش و فرزندان فوق‌العاده‌ای داشتم. من نباید دچار حمله‌ی قلبی می‌شدم. حمله‌ی قلبی برای اشخاصی اتفاق می‌افتد که با روش زندگی‌شان حمله‌های قلبی متعددی را به زندگی خود دعوت می‌کنند؛ نه، من. نه، دکتر وین دایر. اما به هر حال این اتفاق افتاده بود و من در بیمارستان بودم، در حالی که سیم‌های مانیتور به سرتاسر بالا تنه‌ام متصل بود و سرمی هم وارد بدنم می‌شد، به مدت سه روز یک دوره رگ‌نگاری را پشت سر گذاشتم.

در بیست و چهار ساعت اول در حالت شوک و ناباوری روی تخت خوابیده بودم. پذیرش این بیماری برایم دشوار بود. برای خودم احساس تأسف می‌کردم. از پذیرفتن این که چنین اتفاقی برایم افتاده بود، اجتناب می‌ورزیدم. در حضور خانواده‌ام ناله می‌کردم و صادقانه بگویم بسیار ترسیده بودم. بعد از سپری شدن روز اول دوباره شروع کردم تا آن چه را در این کتاب نوشته بودم و شما اکنون مشغول خواندن آن هستید، آزمایش کنم. عنوان کتاب را بارها و بارها به خودم یادآوری کردم: برای هر **مشکلی** راه‌حلی معنوی وجود دارد - و بیماری من قطعاً یک مشکل به شمار

می‌رفت. به خاطر آوردم که می‌توانم نیروی معنویت را دقیقا در همان مکان، یعنی در اتاق بیمارستان ایجاد کنم. با انجام این کار می‌توانستم محیط پیرامونم را دگرگون سازم و طولی نمی‌کشید که نیروهای ضعیف نظیر دلسوزی به حال خود، آسیب دیدگی، غم و غصه، ترس و شک از بین می‌رفت.

حقیقت، غیر قابل انکار است، قلب من صدمه دیده بود. اکنون مسئولیتی بر عهده داشتم. با خود می‌گفتم من فقط به جسم مادی‌ام محدود نمی‌شوم، بلکه موجودی معنوی و ازلی هستم که همیشه با پروردگار خود در ارتباط است. می‌توانستم در آگاهی خود تحولی ایجاد کنم تا به جای قربانی بودن فقط شاهد حوادث باشم و به موضوعی که طی بیست سال گذشته درباره‌ی آن مطالب بی‌شماری نوشته بودم، عمل کنم. در این لحظه، مثل این که نور فراوانی وارد یک اتاق تاریک شد. تقریباً در همان زمان، حضور نیروی شفابخش متعالی و سریعی را احساس کردم. سعی کردم به جای بدخلقی، انسانی بشاش و خوشرو باشم. در بخش بیماران قلبی به این طرف و آن طرف می‌رفتم و سعی می‌کردم شادی خود را به افرادی که وضع جسمی‌شان بدتر از من بود، انتقال دهم. به جای این که به بیمارستان و کارکنانش با ترس واضطراب نگاه کنم تصمیم گرفتم تا آن‌ها را با دیده‌ی حیرت، عشق و احترام بنگرم در آن مکان فقط خوبی و راستی را جستجو می‌کردم و برای هر چیزی که توسط حواس پنجگانه‌ام شاهدش بودم، قدردانی و سپاسگزاری به عمل می‌آوردم.

من آن آگاهی را که در این جا، در این کتاب بسط داده‌ام و عاشق ان

هستم، همین‌طور به بخش قلب بیمارستان انتقال دادم؛ «حتماً خدا در این مکان حضور دارد.» البته حمله‌ی قلبی به طور جادویی ناپدید نشد اما من نیروی معنوی متعالی و سریعی را به ذهنم، یعنی جایی که مشکل در آن‌جا به وجود آمده بود، معرفی کرده بودم و همین امر سبب شد مشکلم به طور کلی از بین برود.

صبح دوشنبه، چهارم دسامبر سال ۲۰۰۰ دستگاه رگ نگار، انسدادی را در یکی از رگهای من نشان داد که احتمالاً از زمان تولد وجود داشته است. قلب من قوی بود و آسیب‌دیدگی آن بسیار کم. در آن زمان تحت معالجه قرار گرفتم و اکنون نیز به زندگی عادی و طبیعی خود بازگشته‌ام.

در حالی که روی صندلی چرخدار به سمت اتاق عمل می‌رفتم تا رگ مرده‌ی پایم را به جریان اندازند، قلبم سرشار از آرامش بود، با پرستاران و متخصصان قلب شوخی می‌کردم، دست همسرم را می‌فشردم و به او می‌گفتم که عاشقش هستم. ترس، نگرانی، اضطراب، شک و تاریکی همه مرا ترک کردند. می‌دانستم علیرغم پیامد بیماری‌ام به معنویت پیوسته‌ام و در دستهای خدا قرار دارم، بنابراین در آرامش به سر می‌بردم.

تصمیم گرفتم این مطالب را در این جا؛ در ابتدای این کتاب با شما در میان بگذارم تا شرح دهم که وقتی کسی به مشکلش نیندیشد و خود را به نیروی معنویت بسپارد، چگونه مشکلی که بر طرف شدنش غیر ممکن به نظر می‌رسید دارای راه‌حلی معنوی می‌شود که البته این راه‌حل‌ها همیشه در دسترس است. با انجام مراحل زیر توانستم نیروی معنوی متعالی و سریع را به هر مکانی دعوت کنم:

واقعاً خودم را رها می‌کردم و مشکل را به آن نیروی متعالی می‌سپردم؛
در هر مکانی به جای ترس، عشق را می‌دیدم؛
همیشه به خودم یادآوری می‌کردم که من روحی نا محدود در جسمی فانی هستم؛
ذهنم را آرام می‌ساختم و آن را از تفکرات منفی، پاک می‌کردم؛
از همه‌ی کسانی که نیروی شفابخش را در من زنده کردند قدردانی می‌نمودم؛
در ذهنم همیشه با خدا در تماس بودم؛
برای جلوگیری از افراط سعی داشتم تا شادی خود را به دیگران نیز انتقال دهم و چه تأثیر معجزه آسایی داشت.

به عنوان آخرین نکته باید توضیح بدهم که نامه‌ی بسیار زیبایی را از پگی بارتزوکیس[1] دریافت کردم. او همسر پزشک متخصص قلب یعنی توماس بارتزوکیس[2] بود که من در مدت بیماری تحت نظر او بودم. پگی اشاره کرده است زمانی که معنویت اجازه دارد تا در جایی به طور کامل حضور یابد چگونه هر انسان یا هر حادثه‌ای مثمرثمر و سودمند خواهد بود. او نوشته است:

> من احساس می‌کنم که آشنایی با شما در زندگی ما (من و تام) حتماً دلیلی داشته است. هنوز هم مات و مبهوت هستم که چطور زمانی که واقعاً نیازمند خواندن نوشته‌های شما بودم

---

1. Peggy Bartzokis 2. Thomas Bartzokis

و تام نیز برای کمک به بیمارانش نیازمند یادگیری بیشتری بود، شما به تام مراجعه کردید نه به متخصص دیگری.

نوارهای شما زندگی مرا به مسیر جدیدی هدایت کرد. اکنون برای شفای خودم سخت تلاش می‌کنم. سلامتی من سیر نزولی خود را طی می‌کرد و هرگز توجه نکرده بودم که شاید مشکلم از ذهنم نشأت می‌گیرد. از شما بسیار متشکرم که چشمان مرا بر اهمیت ارتباط ذهن و جسم باز کردید.

همچنین از طریق من، تام همه‌ی آن چه را که می‌خوانم؛ چه بخواهد و چه نخواهد، می‌شنود و خوشبختانه او نیز این عقاید را بسیار جالب و جذاب می‌داند. من بسیار هیجان زده هستم زیرا او بیش از ده هزار بیمار را معالجه کرده است و اگر از این عقاید نیز در کارش بهره ببرد قطعاً می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی و همچنین بیماری‌های دیگر جلوگیری به عمل آورد.

از خداوند نیز بسیار سپاسگزارم که شما بهبودی خود را به دست آورده‌اید و دوباره می‌توانید بدوید. شاید حکمت پروردگار در این بود که همه‌ی ما از این تجربه چیزی بیاموزیم. همان طور که خودتان گفته‌اید: «هر دیداری در زندگی ما توسط نیرویی الهی طرح شده است و اگر ما به سمت غریبه‌ای سوق داده می‌شویم حتماً باید چیزی از او بیاموزیم.»

نمی‌توانم بگویم که ملاقات شما و همسرتان تا چه حد برای من ارزشمند است. همیشه در دعاهایم شما و مارسلین را نیز در نظر دارم، خداوند به شما و کارهای خوبتان برکت دهد.

شما همه‌ی مطالب را در این کتاب پیش رو دارید. آن‌ها را در این مجموعه گردآوری کرده‌ام تا هر کسی بتواند آن را ببیند. همه‌ی آن‌ها به ترتیب نوشته شده‌اند و برای هر چیز یا همه‌ی آن چه که اسم «مشکل» روی آن می‌گذارید راه‌حلی معنوی منتظر شماست. به من اعتماد کنید. من ـ وین دایر ـ با تجربه‌ی شخصی خود به آن‌ها پی برده‌ام.

مقدمه

عنوان این کتاب ادعای بزرگی را به نمایش می‌گذارد. بله، شما واقعاً می‌توانید به‌کمک پیگیری و انجام راه‌حل‌های معنوی از تمامی مشکلات خود رهایی یابید. در فصل اول منظورم را از معنویت، مشکلات و راه‌حل‌ها توضیح خواهم داد، بنابراین نیازی نیست تا در این مقدمه‌ی کوتاه به آن‌ها بپردازم. پیام اصلی کتاب در ده نکته‌ی زیر خلاصه شده است:

۱ـ هر چیزی در جهان به صورت انرژی است. به بیان دیگر، هر چیزی که در جهان وجود دارد از درون هسته‌اش با فرکانس ویژه‌ای در حال ارتعاش می‌باشد.

۲ـ ارتعاش‌های ضعیف و آهسته به صورت موادی جامد و سخت ظاهر می‌شوند و در این جاست که مشکلات، خودنمایی می‌کنند.

۳ـ ارتعاشات سریع‌تر مثل نور و اندیشه، کم‌تر قابل رؤیت هستند.

۴ـ سریع‌ترین ارتعاشات در واقع همان‌هایی هستند که آن‌ها را معنویت می‌نامم.

۵ـ هنگامی که متعالی‌ترین و سریع‌ترین ارتعاشات معنویت در مقابل ارتعاشات ضعیف‌تر و آهسته‌تر حضور می‌یبند، ان چه را که ما مشکلات

می‌نامیم، ناپدید و پراکنده می‌شوند.

۶ـ شما دارای قدرتی هستید که می‌توانید برای از بین بردن مشکلات زندگی، انرژی خود را افزایش دهید و به انرژی‌های متعالی‌تر و سریع‌تری دست پیدا کنید.

۷ـ اگر می‌خواهید به هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات، راه‌حلی معنوی بیابید باید تعدادی اصول بنیادین را درک کنید و در عمل به کار برید.

۸ـ هنگامی که این اصول را درک کردید، انتخاب نهایی با شماست که در میدان انرژی متعالی یا در میدان انرژی ضعیف قرار بگیرید.

۹ـ در حقیقت زمانی که شما دنیای معنویت را به طور صمیمانه و در خلوت خود درک کردید و شناختید به وضوح خواهید دید که تمامی مشکلات فقط توهّماتی هستند که توسط ذهن ما به وجود آمده‌اند زیرا ما خود را از خالقمان جدا می‌دانیم. من این خالق را خدا می‌نامم اما شما می‌توانید هر طور که میل دارید نامی برای او انتخاب کنید.

۱۰ـ این توهّمات در واقع اشتباهاتی هستند که در اندیشه‌ی ما ایجاد شده‌اند و مثل هر اشتباه دیگری هنگامی که با حقیقت روبه‌رو شوند، از بین می‌روند.

این کتاب را در دو بخش تنظیم کرده‌ام. اولین بخش شامل شش فصل می‌باشد که جزئیات اصول بنیادینی را شرح می‌دهد. این اصول به ما کمک می‌کنند که درک کنیم راه‌حل‌های معنوی برای هر مشکل و یا همه‌ی مشکلات، همیشه آماده و در دسترس است. من همه‌ی نوشته‌های مقدس را در آیین‌ها و سنت‌های مذهبی مختلف و همچنین

در آن حوزه که علم و واقع‌بینی نامیده می‌شود جستجو کرده‌ام.

من ادعا نمی‌کنم که یک مذهب یا روش، به مذهب یا روش دیگر برتری دارد. فقط با ذهنی که برای پذیرش هر موضوعی آمادگی دارد اما به هیچ چیز وابسته نیست، آگاهی‌ام را نسبت به این مفاهیم دنبال کردم. همه‌ی کتاب‌های معنوی قدیم و جدید را از تمام نقاط شرق و غرب و ما بین آن دو بررسی کردم و همه‌ی آن‌ها را به عنوان منابعی مفید و سرشار از حقیقت معرفی می‌کنم.

بخش دوم کتاب شامل فصل‌های هفتم تا سیزدهم می‌باشد که سرفصل هر یک را یکی از مشهورترین و قابل قبول‌ترین دعاهایی که تا به حال نوشته شده‌اند، تشکیل داده است. این دعای فرانسیس اسیسی مقدس[1]، پیام اصلی کتاب را در بر دارد. هنگامی که ارتعاشات متعالی معنویت را در حضور ارتعاشات ضعیف مشکلات قرار دهیم همه‌ی مشکلات به یک‌باره ناپدید خواهند شد. من تمامی تلاش خود را به کار گرفته‌ام تا پیشنهادات ویژه‌ای را به شما ارائه دهم که چه طور می‌توانید انرژی‌های متعالی را در عمل و به شیوه‌ای سودمند به کار گیرید.

در دوباره خوانی این کتاب من از تکرارهای گاه به گاه در مورد وضعیت خودم جهت پیدا کردن راه‌حلی معنوی برای هر مشکل آگاه هستم. در بعضی موارد، تکرارها را حذف کرده‌ام. اما در نمونه‌های دیگر برای تأکید بر نکته‌ای که می‌خوانید عمداً از تکرار استفاده کرده‌ام. من پی بردم که با

---

1. Sain Francis of Assisi

تکرار می‌توان موضوعی را مورد تأکید قرار داد و توجه دیگران را به سمت آن جلب کرد.

نوشتن این کتاب تمرینی برای خودآگاهی من بود. دریافتم که اکنون توانایی بسیاری برای دگرگون کردن الگوی انرژی‌های ضعیف و آهسته دارم و می‌توانم از راهنمای معنوی کمک بگیرم. هنگامی که دستیبی به انرژی‌های متعالی‌تر را تمرین می‌کردم دریافتم به هنگام رویارویی با آن چه که به اصطلاح مشکل نامیده می‌شود احساس سبکی بیشتر، عشق بیشتر و مهربانی بیشتری دارم و دقیقاً خود را از هر مشکلی رها و آزاد می‌دیدم. اکنون به سادگی در ذهنم خود را از دنیای مشکلات جداکرده‌ام و به دنیای معنویت پیوسته‌ام. نوشتن این کتاب مرا به خدا نزدیک‌تر کرد و این آگاهی را در من ایجاد کرد که نه تنها هرگز تنها نخواهم ماند، بلکه تنها بودن غیر ممکن است. شاید شما هم در حالی که این کتاب را می‌خوانید آرامشی نظیر آرامش من به دست آوردید. شاید هنگامی که انرژی‌های ضعیف‌تر را دگرگون می‌سازید و بدان حد از آگاهی می‌رسید که راه‌حل معنوی همه‌ی مشکلات فقط به شیوه‌ی تفکر شما بستگی دارد، همه‌ی مشکلات از بین خواهند رفت.

خداوند به شما برکت دهد

وین دایر

<u>بخش اول</u>

اصول بنیادین برای حل معنوی مشکلات

در خلقت خداوند هیچ‌گونه اشتباهی وجود ندارد
همه‌ی اسرار و همه‌ی رنج‌ها فقط در ذهن شکل می‌گیرند...

رامانا ماهارشی*

---

* Ramana Maharshi

راه‌حل مشکلات امروزه، بیدارسازی آگاهی بشریت نسبت به الوهیت درون اوست.

حضرت عنایت خان*

فصل اول

راه‌حل معنوی مشکلات

آیا شما می‌توانید سبب روییدن یک گل شوید؟ شاید اولین پاسخ شما به این صورت باشد:«چنین کاری بسیار ساده است. دانه‌ای را در زیر خاک می‌کاریم، آن را در معرض نور خورشید قرار می‌دهیم، آبیاری می‌کنیم و بعد از مدتی، گل، سر از خاک بیرون می‌آورد. شاهد این پاسخ نیز میلیون‌ها میلیون شاخه‌ی گلی هستند که در این لحظه در سراسر جهان جوانه می‌زنند.»

پاسخ شما کاملاً درست است. با این حال من شما را دعوت می‌کنم تا بار دیگر سؤال را بخوانید و توجه کنید که چه کسی یا چه چیزی نیروی زندگی را به وجود می‌آورد تا سبب روییدن گل شود زیرا این شخص یا چیز، همان منشأ و سرچشمه‌ی راه‌حل‌های همه‌ی مشکلات ماست.

چه کسی یا چه چیزی سبب می‌شود که دانه‌ای به غنچه‌ی گل و

* Hazrat Inayat Khan

جنینی کوچک به انسان تبدیل شود؟ چه کسی یا چه چیزی سبب رشد ناخن‌های ما می‌شود و حتی هنگامی که خوابیده‌ایم نیز ضربان قلب ما را از کار نمی‌اندازد؟ چه کسی یا چه چیزی سبب وزش بادهایی می‌شود که ما حس می‌کنیم اما نمی‌بینیم؟ چه نیرویی سبب می‌شود که سیاره‌ها به طور منظم در جای خود باقی بمانند و همچنین جهان، ما را با سرعتی مهیّج از میان کهکشان‌ها به حرکت در می‌آورد؟ این سؤال‌ها از زمانی که انسان توانایی پیدا کرد تا در مورد حیات خود تأمل کند، همواره وجود داشته است.

«معنویت» نامی است که من برای آن نیروی بدون شکل و غیر قابل رؤیت انتخاب کرده‌ام. همان نیرویی که منشأ و سرچشمه‌ی زندگی روی این سیاره است. مهم نیست چه نامی برای این نیرو انتخاب کنیم، این نیرو هر چه که هست می‌تواند هر مشکلی را حل کند. برای هر مشکلی راه‌حلی معنوی وجود دارد ما فقط نیازمندیم بیاموزیم که چگونه می‌توانیم به آن دست پیدا کنیم. در این کتاب، روش‌هایی را که برای دستیابی به این نیرو یافته‌ام، توضیح خواهم داد. با توضیح سه مرحله‌ی اصلی برای یافتن راه‌حل‌های معنوی مشکلاتتان، مطلب را شروع خواهم کرد.

اولین بار، این مراحل را زمانی خواندم که غرق در مطالعه‌ی کتاب «چگونه خدا را بشناسیم: کلام موجز یوگا از پاتانجالی[1]» بودم. این کتاب در

1. How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali

زمانی بین قرن چهارم پیش از میلاد مسیح و قرن چهارم میلادی نوشته شده است. این روش‌ها و مراحل، برای توانمند ساختن انسان‌ها نوشته شده بودند تا آن‌ها بتوانند به نهایت دانش یگانگی با خداوند دست پیدا کنند. من اغلب به این مطالب نیرومند مراجعه خواهم کرد و برای شما نیز توضیح خواهم داد که چگونه می‌توانید این دانش را در زندگی خود به کار ببرید.

مطمئنم خود شما به این نتیجه می‌رسید: «در دنیایی که آن را معنویت می‌نامیم برای هر چیزی که شما نام مشکل بر آن نهاده‌اید در همین لحظه و هم اکنون راه‌حلی در دسترس و آماده وجود دارد.»

اولین مرحله برای دستیابی به هدایت معنوی

شناخت: کاملاً واضح است که هر انسانی برای به‌کار بردن هر چیزی باید نسبت به آن شناخت داشته باشد. اما واقعاً این مرحله سخت‌ترین مرحله، در راه رسیدن به دنیای معنویت است.

تشخیص در دسترس بودن نیرویی نامرئی که می‌تواند در حل مشکلات مورد استفاده قرار گیرد مستلزم این است که ما بر آموخته‌های پیشین و بر شرایط فعلی خود غلبه کنیم. آیا هنگمی که خود را جسمی فیزیکی در دنیای مادی می‌بینید به محدودیت‌های خود توجه کرده‌اید؟

به طور مثال، آیا شما معتقدید تنها یک نیرو و یا دانش برای حل مشکلات وجود دارد و آن هم مبنی بر حواس پنجگانه و نیروی ذهنی

شماست؟ ما بیشتر طوری آموزش دیده‌ایم که به حواس پنجگانه و نیروی ذهنی خود تکیه کنیم. همچنین به ما آموزش داده شده است که همه‌ی اطلاعات مورد نیاز ما در یک پرسشنامه‌ی گزینه‌ای کلی در دسترس ماست. این حالت، نگرشی شرطی شده از عدم شناخت و عدم تشخیص ارتباط الهی ما با راه حل معنوی مشکل است.

در این حالت عدم شناخت، ما معتقدیم که داروها، گیاهان دارویی، جراحان و پزشکان، مسئول شفابخشی بیماران هستند و یا موفقیت مالی کسی را به کار سخت، مطالعه، مصاحبه و سخنرانی‌هایش نسبت می‌دهیم. در حقیقت عدم شناخت، ما را به سوی این اعتقاد سوق می‌دهد که دانشمان به انواع پدیده‌هایی که آن‌ها را از طریق عملکرد حسی خود توصیف می‌کنیم، محدود شده است.

پاتانجالی نوعی دانش و یا نیرو را توصیف می‌کند که تنها از طریق دنیای مادی وحواس پنجگانه به دست نمی‌آید. درک این موضوع که چنین نیرویی وجود دارد و همیشه در دسترس است اولین قدم برای فعال ساختن آن است. به هر حال این شناخت تنها از طریق آموزش‌های دیگران و یا از طریق نوشته‌های قدیمی به دست نمی‌آید. همان طور که اگر کسی به ما هنر رؤیابینی را آموزش دهد و یا درباره‌ی آن مطلبی بنویسد باعث نمی‌شود که ما رؤیا ببینیم. شناخت نیز مثل رؤیابینی تنها از طریق تعهد و الزام درونی و بیرونی نسبت به توانایی‌مان برای شناخت به دست خواهد آمد.

پیشنهاد می‌کنم در همین اولین قدم، هنگامی که با مشکلی روبرو

شدید جمله‌ای تأکیدی را برای خود در نظر بگیرید. به طور مثال بگویید: «شاید دقیقاً ندانم که در این جا چگونه به راه‌حلی معنوی دست پیدا کنم اما کاملاً مطمئنم که راه‌حلی معنوی وجود دارد.» با تشخیص حضور چنین نیرویی در واقع ما از او دعوت می‌کنیم تا توسط ما شناخته شود.

در پاسخ به سؤالی که در ابتدای این فصل مطرح شد باید گفت ما به عنوان انسان می‌توانیم سبب روییدن یک گل شویم، اما اگر انسان‌های متفکری باشیم تشخیص می‌دهیم که حتی معمای آن نیروی غیر قابل رؤیت را، که زندگی نیز می‌بخشد نمی‌توانیم حل کنیم. به هر حال فقط در این دنیای معنوی آگاه و قادر که در همه جا حاضر است می‌توانیم راه‌حل‌های تمامی مشکلات را بیابیم. این نیروی معنوی در همه جا و در همه چیز و همه کس وجود دارد. هنگامی که به اولین مرحله، یعنی شناخت، قدم می‌گذاریم، مراحل دستیابی به این نیروی عظیم معنوی را آغاز کرده‌ایم.

دومین مرحله برای دستیابی به هدایت معنوی

ادراک: ما به این نتیجه رسیده‌ایم؛ آن دانشی که توسط ادراک به دست می‌آید نسبت به دانشی که مبتنی بر استدلال و قوه‌ی ذهنی می‌باشد در مرتبه‌ی والاتری قرار دارد.

این مرحله، تمرینی برای استدلال‌های عقلانی نیست. در این مرحله، ماورای شناخت حضور معنوی؛ یعنی به مرحله‌ای از ادراک می‌رسیم.

جایی که هیچ چیز دیگر جز تجربه‌ی شخصی خود ما نمی‌تواند اعتباری به آن ببخشد. ما کاشف سرزمینی بکر و دست نخورده می‌شویم، جایی که هیچ کس جز خود ما نمی‌تواند در آن‌جا حضور داشته باشد. در این جا فقط خود ما هستیم که می‌توانیم به تجربه‌های خود اعتبار ببخشیم.

میل و خواست ما برای درک حضور آن نیروی معنوی، بخش جدایی‌ناپذیر آن انرژی پویا و پرتحرک می‌باشد که زندگی می‌آفریند. هنگامی که فعالانه روی موضوع و هدفی مطلوب و معنوی یا روی یک شخصیت معنوی مراقبه و تمرکز می‌کنیم به دعوت آن نیروی معنوی، خواست خود را در معرض نمایش می‌گذاریم.

پیشنهاد می‌کنم این مرحله از درک را با تصور حضور نیرویی که جستجو می‌کنید، آغاز نمایید. خود را به شیوه‌ای تصور کنید که هدایت معنوی را دریافت کرده‌اید و همه‌ی شک و تردیدها را از بین برده‌اید. این را بدانید که در سفر به باطن خود، نیاز به توضیح و یا دفاعیه ندارید. در سکوت بخواهید که معنویت را درک کنید و بدانید دعوت شما مورد قبول واقع خواهد شد. شما در خواهید یافت که تصورتان در حقیقت حضورِ آن نیرو که در درون شما وجود دارد، ذوب خواهد شد.

این مرحله، ادراک نامیده می‌شود. ادراک، تجربه‌ای شخصی است و ماورای استدلال‌های عقلانی قرار دارد. با میل و خواست خود و با تمرین و ممارست، از طریق مراقبه‌ای در سکوت، شما حضور در پیشگاه آن نیروی [illegible] را تجربه خواهید کرد.

[illegible] متعددی وجود دارد که عقل پا به میدان می‌گذارد و سعی

می‌کند تا تجربه‌های شما را با حقایقی که در دنیای مادی وجود دارد، هماهنگ کند. یک راه برای اندیشیدن درباره‌ی این مرحله از حرکت به سوی ادراک این است که آهن ربایی را تصور کنید. خود را آهن ربایی مجسم کنید که هر چه را درست و معتبر می‌دانید به سمت خود جذب می‌کند. سپس به تدریج از نیروی مغناطیسی عظیم‌تری آگاه می‌شوید که شما را به سمت حقایق متعالی‌تری سوق می‌دهد. این تلاش، منحصراً تحت حیطه‌ی شما نیست. در این صورت به میدان مغناطیسی ماورای طبیعی می‌پیوندید که شما را به سمت ادراک بیشتر سوق می‌دهد.

در چند سال گذشته، رسیدن به ادراک را در زندگی خود تجربه کرده‌ام. هنگامی که در حالت مراقبه‌ی عمیق هستم از نیروی مغناطیسی شدیدی آگاهی می‌یابم که مرا به سمت خدا می‌کشاند. الهاماتی که در لحظه‌ی حضور در پیشگاه خداوند تجربه می‌کنم باعث بازسازی ذهنم می‌شود و من به نوعی انرژی پیوند می‌خورم. آن انرژی، مرا به سمتی هدایت می‌کند که برای هر درد و رنجی راه‌حلی وجود دارد.

به عنوان نمونه، مثالی را ذکر می‌کنم که کاملاً مربوط به زندگی دنیوی است. زمانی که فرزندان ما هر یک به نحوی از خانه‌ی پدری خود نقل مکان کردند و به خنه‌ی خودشان رفتند من تصمیم گرفتم خانه‌ای برای خودم و همسرم خریداری کنم. این مسئله، یعنی جدایی از فرزندان و دل کندن از خانه‌ی قدیمی، مرا بسیار آشفته و پریشان خاطر کرده بود. به یاد آوردم که می‌توانم وارد میدان انرژی مغناطیسی غیر قابل رؤیت شوم؛ دقیق در زمانی مناسب، دوستی تلفن کرد و جمله‌ای به من گفت که به

آسانی مرا از این وضعیت دشوار رها کرد. او گفت: «انجام بده!» این دقیقاً همان چیزی است که من آن را عملکرد ادراک می‌نامم.

همه‌ی ما می‌توانیم از درک در دسترس بودن معنویت، برای حل مشکلاتمان استفاده کنیم. هنگامی که شما یاد می‌گیرید اولین مرحله، یعنی شناخت راه‌حل‌های معنوی را به کار برید به سمت مرحله‌ی ادراک سوق داده می‌شوید و در این مرحله شما آن نیرو را در عمل تجربه می‌کنید. شما به این مرحله از ادراک خواهید رسید که هر گونه ناهماهنگی، اختلاف و بیماری، توسط انرژی معنوی که در درون شماست از بین می‌رود.

سومین مرحله برای دستیابی به هدایت معنوی

حرمت: باید برای یکی شدن با نیروی معنوی خود را به طور کامل به آن بسپاریم.

تعدادی از افراد، خیلی سریع به سومین مرحله، یعنی حرمت می‌رسند؛ در حالی که دیگران باید مدت زمان طولانی را سپری کنند تا به این مرحله برسند. پیوستن به طور کامل به نیروی معنوی و یکی شدن با آن، به این معنی است که هیچ گونه جدایی امکان‌پذیر نیست. یعنی ما الوهیت وجود خود را می‌شناسیم و با آن قسمت از وجودمان ارتباط برقرار می‌کنیم به عبارت دیگر ما خود را جزئی از خدا می‌دانیم و به هستی خود همان‌طور که هست احترام می‌گذاریم. هیچ شکی وجود ندارد که ما

موجوداتی الهی هستیم. وقتی به این حالت می‌رسیم این جمله‌ی انجیل مقدس را کاملاً تجربه می‌کنیم که: «در آن روز شما در خواهید یافت که من با پدر یکی هستم و شما با من و من با شما در ارتباط هستیم» **جان ۱۴:۲۰**.

زمانی که در جستجوی هدایت و راهنمایی هستیم، یکی شدن با پروردگار سبب می‌شود تا به طور موقت قوای عقلانی و استدلال‌های خود را کنار گذاریم. به جای این که این اندیشه در ذهن ما ایجاد شود که: «من اوضاع را رو به راه می‌کنم.» این مشکل را به الوهیت درونمان می‌سپاریم. مانند قطره‌ی کوچکی که از سرچشمه جدا شده است، ذهن کوچک ما نیز به تنهایی قادر نیست زندگی بیافریند و از آن حمایت کند. هنگامی که قطره‌ی کوچک به سرچشمه‌اش یعنی اقیانوس می‌پیوندد، دوباره قدرت اقیانوس را به دست می‌آورد. آن قطره‌ی کوچک که از سرچشمه‌اش جدا شده است مثل ذهن کوچک ماست که از منشأ خود یعنی آن قادر متعال جدا مانده است.

یگانگی با خداوند به ما این اجازه را می‌دهد که مستقیماً تجربه کنیم؛ **برای هر مشکلی راه‌حلی معنوی وجود دارد**. به دلیل ارتباط با الوهیت درون خود، همیشه راه‌حل‌ها را پیش رو داریم. مشکلات، زمانی نمایان می‌شوند که ما قادر به شناخت، ادراک و پیوستن به سرچشمه‌ی خود یعنی آن نیروی والا، معنویت و پروردگارمان نباشیم.

من اغلب به آبراهام لینکلن و واکنش او هنگامی که مشاهده می‌کرد سرزمین محبوبش رو به نابودی می‌رود و آتش بغض و کینه سراسر این کشور را فرا گرفته است، فکر می‌کنم. او نوشت: «من چندین بار به زانو در

آمدم، اما همیشه این اعتقاد راسخ را داشتم که جای دیگری برای رفتن ندارم.»

«به زانو در آمدن» روشی است که آبراهام برای گفتن انتخاب کرده است. می‌توان این جمله را به جای به زانو در آمدن به کر برد: «من خود را به خالقم سپردم و این مشکل بزرگ را نیز به آن نیرویی واگذار کردم که به ستارگان روشنی می‌بخشد.» شما نیز می‌توانید به هنگام رویارویی با مشکلات همین کار را انجام دهید. همان طور که انسان‌های شفا یافته در لحظه‌ی بهبودی می‌گویند: «همه چیز را رها کنید و به خدا بسپارید.»

هنگامی که یکی شدن با معنویت را تمرین می‌کنید، حضور همدمی مقدس را احساس خواهید کرد. شما می‌توانید همه‌ی مشکلات خود را به همدم متعالی خویش بسپارید و خود در آرامش به سر برید. شری رام کریشنا[1]، عارف هندی، از تمثیلی که در زیر برای شما توضیح داده شده است برای آموزش به مریدانش استفاده می‌کند، تا آن‌ها یاد بگیرند چگونه به حالت یگانگی و ارتباط مستقیم با خدا برسند.

شاگردی روزی نزد استادی آمد تا یاد بگیرد که چگونه درباره‌ی خدا به مراقبه بنشیند. استاد، آموزش‌های لازم را به او داد. او رفت اما به زودی بازگشت و گفت که نمی‌تواند آن کارها را انجام دهد. هر دفعه که او سعی می‌کرد به مراقبه بنشیند پی می‌برد که به گاو مورد علاقه‌اش فکر می‌کند. استاد گفت: «بسیار خوب، پس تو در مورد گاوی که دوستش داری مراقبه

---

1. Sri Ramakrishna

کن.»

شاگرد خودش را در اتاقی زندانی نمود و روی گاو مورد علاقه‌اش تمرکز کرد. بعد از چند روز، استاد در اتاق او را به صدا در آورد. شاگرد جواب داد: «متأسفم آقا، نمی‌توانم برای احوالپرسی با شما از اتاق بیرون آیم. این در، بسیار کوچک است و شاخ‌های من از آن رد نمی‌شوند.»

سپس استاد لبخندی زد و گفت: «چه عالی! تو با موضوعی که روی آن تمرکز کرده‌ای، یکی شده‌ای. حالا همه‌ی تمرکز خود را صرف خدا کن؛ تو به آسانی موفق خواهی شد.»

پیام این تمثیل کاملاً واضح است. به معنویت بپیوندید و در مورد الوهیت باطن خود، شک و ترسی به دل راه ندهید. از قوای عقلانی خود فراتر روید و به خود والاترتان برسید. (در مورد روش متعالی ساختن خود، در این جا جزئیات را ارائه نخواهم داد. کتاب کاملی را با نام «خود مقدس شما» به این موضوع اختصاص داده‌ام که این کتاب توسط انتشارات نسل نواندیش منتشر شد.)

برای هر مشکلی راه‌حلی معنوی وجود دارد، سه مرحله‌ی بنیادین، برای برقراری ارتباط با راه‌حل‌های معنوی مشکلات عبارتند از: شناخت، ادراک و حرمت.

در این فصل درباره‌ی معانی واژه‌های کلیدی عنوان کتاب بحث خواهد شد. من معتقدم تعاریفی که برای «معنویت»، «مشکل» و «راه‌حل» ارائه می‌دهم می‌تواند پایه‌های روش منحصر به فردی را تشکیل دهد که آرامش و کمال را به زندگی روزانه‌ی شما عطا می‌کند. به علاوه، قصد من از چنین بحثی این است که شما سه مفهوم ذکر شده را با عمق جان خود

درک کنید، چون در این صورت هرگز مشکلی را حل نشدنی نمی‌دانید. سرانجام شما یاد خواهید گرفت آن‌چه را که اصطلاحاً مشکلات می‌نامید با اشباع کردن آن‌ها توسط نیروی معنوی متعالی‌تر، از بین خواهند رفت.

معنوی یعنی چه؟

در بگوادگیتا[1]؛ کتاب مقدس شرقی و قدیمی، نوشته شده است: «ما در دنیایی طبیعی به دنیا آمده‌ایم. تولد دوم ما در دنیایی معنوی صورت می‌گیرد.» دنیای معنوی اغلب به صورت جدا و متمایز از دنیای فیزیکی ما تجسم می‌شود. من فکر می‌کنم بسیار مهم است که به این جدایی پایان دهیم و معنویت را نیز بخشی از جسم در نظر بگیریم؛ همه‌ی آن‌ها نیرویی واحدند. معنویت نشان می‌دهد که ما نمی‌توانیم فقط به حواس پنجگانه‌ی خود اعتماد کنیم؛ مثل زمانی که وزش باد را احساس می‌کنیم اما نمی‌توانیم آن را ببینیم.

دو عارف بزرگ از دو گوشه‌ی مختلف دنیا و از دو مذهب متفاوت، معنویت را به صورت زیر توضیح داده‌اند. ترزای مقدس از آویلا[2] می‌گوید: «معنویت یعنی زندگی کردن خدا در درون انسان.» رامانا ماهارشی[3] نیز می‌گوید: «هر چه که ظاهر ذهن را ترسیم می‌کند غیرمعنوی و هر چه درون ذهن را ترسیم می‌کند، معنوی است.» کلید درک معنویت این عقیده است که دنیای درون و دنیای بیرون ما هر دو یک دنیا را تشکیل

---

1. Bhagavad - Gita
2. saint Teresa of Avila
3. Ramana Maharshi

می‌دهند، در عین حال دو جنبه‌ی منحصر به فرد انسان هستند. من دوستی دارم که دنیای فیزیکی را به حباب لامپ و دنیای معنوی را به جریان الکتریسیته تشبیه می‌کند. او تأکید می‌کند الکتریسیته نیز مانند معنویت در اطراف ما وجود دارد اما هنگامی که کشف شود ما از آن مذهبی نمی‌سازیم.

همچنین من هنگامی که به معنوی بودن اشاره می‌کنم قصد ندارم آن را با مذهبی بودن هم‌معنی بدانم. مذهب یعنی قوانین، آیین‌نامه‌ها و نوشته‌های تاریخی که در طی زمان طولانی نسل به نسل منتقل می‌شود به طور کلی همه‌ی انسان‌ها در شرایط مذهبی خاصی به دنیا می‌آیند و طوری تربیت می‌شوند که بدون هیچ گونه پرسشی، از آداب و رسوم و قوانین مذهبشان اطاعت می‌کنند و آن را به کار می‌گیرند. این آداب و رسوم و توقعات، مربوط به ظاهر اعمال انسان است و با تعریف من از معنویت هیچ گونه رابطه‌ای ندارد.

من ترجیح می‌دهم تعریفی را که ترزای مقدس و ماهارشی از معنویت ارائه کرده‌اند، انتخاب کنم. معنویت در درون ما شکل می‌گیرد و نتیجه‌ی شناخت، ادراک و حرمت است. درک شخصی من از تمرین معنویت این است که این تمرین سبب می‌شود زندگی‌ام در سطح متعالی‌تری قرار گیرد، همچنین برای برخورد با مشکلاتم راهنمایی‌هایی دریافت می‌کنم. روش‌هایی را که من شخصاً انجام می‌دهم تمرین‌های بسیار ساده اما در عین حال بسیار اساسی به شمار می‌رود. این تمرین‌ها را به ترتیب اهمیتی که در زندگی من داشتند، بر شمرده‌ام.

۱ـ رها سازی: این مرحله را اولین قدم قرار دادم زیرا مهم‌ترین و اغلب مشکل‌ترین مرحله به شمار می‌رود. برای آن دسته از انسان‌ها که عقیده دارند زندگی بستگی به تلاش و فعالیت خود آن‌ها دارد بسیار سخت است که بپذیرند فقط برای این که یک روز بیشتر زنده بمانند نیاز به کمک عده‌ی زیادی دارند. به منظور رهاسازی خود، شما باید این واقعیت را بپذیرید که درمانده‌اید. بله، کاملاً درست است، شما درمانده‌اید.

در مرحله‌ی رهاسازی، به این صورت می‌اندیشم: نمی‌دانم در این موقعیت چگونه تصمیم بگیرم بنابراین همه چیز را به همان نیرویی می‌سپارم که شب‌ها به هنگام خواب، جسم فیزیکی‌ام را به او می‌سپارم. من اطمینان دارم که این نیرو، غذایم را هضم می‌کند، خونم را به گردش در می‌آورد و...» این نیرو همان جاست، در دسترس است. من این نیرو را خدا خواهم نامید و قصد دارم آن را همچون شریک و همدمی متعالی در زندگی‌ام به شمار آورم. این جمله را در کتاب‌های مقدس بسیار مشاهده کرده‌ام که: «هرچه در قلمرو من است، به تو تعلق دارد.» در حالی که همیشه به یاد دارم که در تمامی اوقات با آن خالق یکتا در ارتباطم، می‌خواهم هر مشکلی را به آن نیروی غیر قابل رؤیت که خالق من است، بسپارم.

به عبارت دیگر، زندگی معنوی روشی است که در آن انسان به جای این که تنها قدم بردارد، با خدا گام بر می‌دارد.

۲ـ عشق: فعال سازی راه‌حل‌های معنوی یعنی این که اندیشه‌ها و

احساسات درونی خود را از ناهماهنگی و ناسازگاری به عشق تبدیل کنید

مناجات و دعاکردن در سکوت را در هر دو مرحله‌ی رهاسازی و عشق، مفید و مثمرثمر یافته‌ام. با خود زمزمه می‌کنم: «من برای همه‌ی دلواپسی‌ها و نگرانی‌هایی که در این جا حضور دارند، متعالی‌ترین خوبی‌ها را دعوت می‌کنم.»

سعی می‌کنم به هنگام دیدن خشم، نفرت و ناهماهنگی، از رهاسازی و عشق دعوت کنم تا پا به میدان گذارند. رهاسازی و عشق می‌توانند مسئولیت افکار و احساسات ما را به عهده بگیرند. آن‌ها راه ورود به دنیای درون هستند، جایی که معنویت نیز حضور دارد. با چنین درکی، من حق انتخاب دارم تا به معنویت اجازه دهم که خود را بر من آشکار سازد و به من کمک کند.

در این جا از تشبیهی استفاده می‌کنم؛ تصور کنید که سیمی بلند از جسم من آویزان است و من می‌توانم دو شاخه‌ی این سیم را وارد دو پریز کنم. وقتی دو شاخه‌ی این سیم را وارد پریز مربوط به دنیای مادی کنم ناهماهنگی دریافت می‌کنم و نتایج آن را نیز به صورت واقعی در درونم احساس می‌کنم. در این حالت به هنگام رویارویی با مشکلی احساس آسیب دیدگی، غم، نگرانی و ناامیدی دارم. هنگامی که به این قسمت متصل هستم برای به دست آوردن نیروهای کاذب تلاش می‌کنم؛ این تلاش، مانع می‌شود تا نیرویی عرفانی یا معنوی دریافت کنم.

تعریف قدرت واختیار در محدوده‌ی دنیای مادی نشان‌دهنده‌ی قطع ارتباط معنوی می‌باشد.

هنگامی که تصور می‌کنم دو شاخه‌ی این سیم را از پریز دنیای مادی خارج کرده و آن را به دنیای معنوی متصل می‌کنم فوراً احساسی سرشار از آرامش و آسایش خاطر مرا فرا می‌گیرد. تشبیه متصل شدن به دنیای معنوی نشان‌دهنده‌ی همان نیرویی است که مدام به من یادآوری می‌کند تا عشق را جایگزین خشم و ناامیدی کنم. من می‌توانم در آرامش به سر برم و به یاد آورم که معنویت یعنی خدا و خدا یعنی عشق.

امانوئل سوئدنبرگ[1] هنگامی که به شاگردانش این مطلب را یادآوری می‌کرد به خوبی آن را توصیف کرد. او گفت: «ذات احدیّت سرشار از عشق است.» در دنیای مادی، عشق است که سلول‌ها را در کنار هم نگه می‌دارد تا ماده‌ای ساخته شود. عشق به جای مبارزه، سازش را انتخاب می‌کند و به جای شک و تردید، اعتماد می‌کند. آیا این روش، آسان است؟ بله و مهم‌تر این که تأثیری بسیار زیاد و بسیار عمیق در حل مشکلات دارد. عشق، و تنها عشق می‌تواند همه‌ی منفی‌ها را از بین ببرد، البته نه با حمله کردن به آن‌ها، بلکه با شستشوی آن‌ها توسط ارتعاشات متعالی خود؛ دقیقاً همان‌طور که نور، تنها با حضورش تاریکی را از بین می‌برد.

۳ـ لایتناهی بودن: کارل یونگ[2] به ما یادآوری می‌کند که: «پاسخ پرسشی که مربوط به زندگی بشر است، توسط ارتباطش با دنیای لایتناهی آشکار می‌شود.» عقیده‌ی من درباره‌ی لایتناهی بودن به این

1. Emanuel Swedenborg
2. Carl Jung

معنی است که بدون هیچ شک و تردیدی بپذیرم که زندگی فناناپذیر است. زندگی می‌تواند تغییر شکل دهد، اما نمی‌تواند کاملاً از بین برود. من معتقدم که روح ما نامحدود است.

آگاهی ما از لایتناهی بودن ذات خود، برای تجسم و تصور هر چیزی فوق‌العاده است. باید به آن بخش از وجودمان که همیشه و در همه‌ی موقعیت‌ها، اضطراب و نگرانی را کاهش می‌دهد اعتماد کنیم. نوشته‌های قدیمی به ما پند می‌دهند که: «روح، زندگی می‌بخشد و جسم، ارزشی ندارد.» همه‌ی آن چه ما، درک و دریافت می‌کنیم از طریق جسم است و با توجه به لایتناهی بودن روح، جسم و مادیات ارزشی ندارد.

هنگامی که اتصالم را با دنیای مادی قطع می‌کنم و به دنیای معنویت می‌پیوندم فوراً همه‌ی ترس‌ها، قضاوت‌ها و منفی‌نگری‌ها از بین می‌روند. می‌دانم که باید انرژی دنیای معنوی را در شرایط زندگی کنونی‌ام ایجاد کنم. آن چه که از این منشأ تازه انرژی دریافت می‌کنم عشق نامحدود است. این نیرو همیشه وجود داشته است، اما من اکنون آن را شناخته‌ام و خود را در مداری می‌بینم که توسط آن به گردش در می‌آید.

۴ـ تهی‌سازی ذهن: دیدگاه معنوی من برای حل مشکل به این صورت است که ساکت و خاموش می‌شوم و تمام عقایدی را که درباره‌ی چگونگی حل آن مشکل در ذهنم شکل گرفته است، از ذهن بیرون می‌کنم. در فضای ساکت و خاموش گوش می‌سپارم و ایمان و اعتقاد دارم که حتماً به سمت راه‌حل، راهنمایی خواهم شد. اگر دوست دارید این

مراقبه یا دعا را انجام دهید، برای تغذیه روح و دستیابی به کمک الهی، نیاز به مراقبه را شدیداً احساس می‌کنم.

علاوه بر عمل حقیقی مراقبه، خواست واراده نیز برای تهی سازی ذهن بسیار مهم است زیرا سبب می‌شود ذهنم را به روی آن چه به صورت واضح و آشکار به سمتم می‌آید، باز کنم. همیشه این پیام رابه خودم یاداوری می‌کنم که می‌گوید: «من به جای اظهار نظرهای افراطی خویش درباره‌ی این که دوست دارم اکنون اوضاع و شرایط چگونه باشد قصد دارم تا به آن نیرویی تکیه کنم که کهکشان‌ها را به حرکت در می‌آورد و نوزادی را می‌آفریند.» من افکار و اندیشه‌هایم را به آن نیرویی می‌سپارم که معنویت به آن قدرت می‌بخشد و هرگونه برنامه یا دستور کاری را که با تجلی کامل خداوند در من منافات دارد از ذهن، بیرون می‌کند.

تهی سازی کامل ذهن از همه‌ی دستور العمل‌ها و برنامه‌ها، ما را به سمت گذشت و ایثار که بخش ضروری این تمرین است، سوق می‌دهد. رسیدن به مرحله‌ی تهی سازی ذهن یعنی این که ما خود را از هرگونه اندیشه‌های انتقادآمیز و دردناک که مربوط به وقایع گذشته هستند، رها کرده‌ایم. تهی فقط به معنی خالی بودن است. یعنی هیچ جای گله و شکایتی برای این که چه کسی، چه کار اشتباهی را در چه زمانی و چگونه انجام داده است، وجود ندارد. ما به سادگی این کار را انجام می‌دهیم زیرا این اندیشه‌ها نیز جزء همان دستور العمل‌هایی هستند که باید کنار گذاشته شوند. آن چه می‌خواهیم و تنها چیزی که مثمرثمر است، طرح الهی زندگی ماست و طرح‌های خود را که فایده‌ای در بر ندارند، بیرون

می‌اندازیم. بنابراین هنگامی که ذهنمان را از اندیشه‌های خودساخته تهی می‌سازیم بخشش و گذشت را به قلب‌هایمان دعوت می‌کنیم و با از بین بردن نیروهای ضعیف تنفر، شرمساری و انتقام، مجموعه‌ی راه‌حل‌ها را برای مشکلات خود می‌آفرینیم.

۵ـ سخاوت و حق‌شناسی: گاهی اوقات من ضرورت یادآوری این نکته را به خودم احساس می‌کنم که ما دست خالی به این دنیا آمده‌ایم و به همین شیوه نیز دنیا را ترک خواهیم کرد. بنابراین یافتن راه‌حلی معنوی برای مشکلم، تنها کاری است که می‌توانم برای زندگی‌ام انجام دهم. برای دستیابی به این هدف، انسان باید ایثار کند و همزمان، برای داشتن چنین فرصتی از پروردگارش سپاسگزار باشد. در زیر قاعده‌ای را که برای من مفید بوده است ذکر می‌کنم:

- دقیقاً همان چیزی را از جهان به دست می‌آورم که همان را به جهان بخشیده‌ام. این نکته در این ضرب المثل قدیمی نهفته است که: «به همان اندازه که بکارید، درو خواهید کرد.»
- اگر پیام من به دنیا چنین باشد که: «خواسته‌هایم را عطا کن! عطا کن! عطا کن!» دنیا نیز پیامی مشابه برای من خواهد فرستاد که: «تو نیز خواسته‌های مرا عطا کن! عطا کن! عطا کن!» در نتیجه من هرگز احساس آرامش نخواهم کرد و محکوم هستم تا تلاش کنم تقاضاهایی را که در ذهن خود ساخته‌ام جامه‌ی عمل بپوشانم.
- اگر پیام من به دنیا چنین باشد که: «چه می‌توانم ببخشم؟» یا «چطور

می‌توانم خدمت کنم؟» پیامی را که از دنیا دریافت می‌کنم نیز به این صورت خواهد بود: «من چطور می‌توانم به تو خدمت کنم؟ یا «من چه چیزی می‌توانم به تو ببخشم؟» پس در هر کجا که بروم، سحر و جادوی انتقال افکار و نیروهای سخاوتمند را به بیرون، تجربه می‌کنم.

توصیه می‌کنم تا تمرین‌های معنوی خود را با اندیشه‌های سخاوتمندانه و سرشار از حق‌شناسی در هم آمیزید. به جای این که در مورد هر موضوعی این سؤال را برای خود مطرح کنید که: «چه فایده‌ای برای من دارد؟» این سؤال را در ذهن خویش پرورش دهید که: «چطور می‌توانم خدمت کنم؟» در آن صورت دنیا نیز درصدد کمک و خدمت به شما بر می‌آید.

۶ـ اتصال: مولانا، شاعر عارف، یک بار توضیح داد که عباراتی نظیر «من، تو، او، ما، شما، آن‌ها» فقط برای تمایز و تشخیص به کار می‌روند و در باغ عرفان کاربردی ندارند. پس از رسیدن به هوشیاری معنوی، شما خود را همچون گلی در باغ عرفان می‌بینید که بقیه‌ی انسان‌ها نیز به صورت گل‌های دیگر این باغ توسط نیرویی نامرئی به شما متصل هستند. سپس احساس خواهید کرد که آن نیروی یاری دهنده در دسترس شماست.

در سطح هوشیاری معنوی، ما به این حد از آگاهی می‌رسیم که با همه در ارتباط هستیم. در نگرانی‌ها و دشواری‌های خود، دیگران را نیز یار و [illegible] می‌دانیم. مشکلات، دیگر تأثیری بر جسم، ذهن و شخصیت [illegible] نخواهد گذاشت زیرا ما هویت واقعی خود را از جسم، شخصیت

ظاهری و هر چه مربوط به پیشرفت آن‌هاست، جدا ساخته‌ایم. در عوض ما خود را همچون معشوقی می‌بینیم.

حواس خود راطوری پرورش دهید که با همه‌ی انسان‌ها و با خدا در ارتباط باشید. این حالت سبب می‌شود تا از هرگونه ناسازگاری و کشمکش دور بمانید. هیچ انسانی را دشمن خود نپندارید و هیچ کس را مانع رسیدن به تکامل خویش ندانید. آگاهی از این که ما نیز بخشی از وجود دیگر انسان‌ها هستیم سبب می‌شود تا خشم و ناامیدی خود را به دست فراموشی بسپاریم و دیگران را نیز در پیدا کردن راه‌حلی برای مشکل خود، سهیم و شریک بدانیم.

بدانید با انسان‌هایی که ارتباط دارید همیشه آماده و در دسترس هستند تا به شم کمک کنند شغلی مناسب بیابید، معمای بسیار دشواری را حل کنید، روی پای خود بایستید و مشکلات مالی خویش را سامان دهید. هر انسانی به جای این که رقیب شما باشد، هم‌وطن شماست. این است آن آگاهی معنوی که من آن را تمرین و تجربه کرده‌ام.

ما تنها نیستیم. آن چه داریم، آن چه انجام می‌دهیم و آن چه که دیگران درباره‌ی ما می‌اندیشند، هویت واقعی ما را تشکیل نمی‌دهد. ما به شیوه‌ای الهی، به خدا و همه‌ی مخلوقات او متصلیم. در نتیجه، هر یک از ما سرمایه‌ای نامحدود از منابع در دسترس داریم تا در حل مشکلات به ما کمک کند و ما را به آرامش برسانند.

ارتباط داشتن به معنای واقعی یعنی در زندگی خود این فرصت را دارید تا از عشقی که شما را احاطه کرده است وشما را به هرکس و هر

چیزی متصل می‌کند بخواهید تا هم اکنون نیز شما را به مسیر درست هدایت کند. به این ترتیب تصورات منفی خویش را رها می‌کنید و هرکس و هر چیزی را همچون یاری دهنده‌ای که عاشق شماست، می‌بینید. دقیقاً در همین لحظات، شخص مناسب از راه می‌رسد و یا واقعه‌ای که باید، به وقوع می‌پیوندد و به شما کمک می‌کند.

من سعی می‌کنم تا در مواقع ناامیدی، این جمله تأکیدی بسیار زیبا را از کتاب «راه اعجاز» با خود تکرار کنم که: «به جای این حالت می‌توانم آرامش را انتخاب کنم.» این جمله، بسیار مثمر ثمر است. یا اغلب این جمله تأکیدی را استفاده می‌کنم: «چیزی را که جدا از من باشد نمی‌بینم، نمی‌شنوم و نمی‌شناسم.»

۷ـ شادی: ظاهر اشخاصی که به درجه‌ی بالایی از آگاهی معنوی رسیده‌اند خصوصیت قابل توجهی دارد. به نظر می‌رسد آن‌ها همیشه در خوشی و سعادت به سر می‌برند. در زندگی شخصی خویش به وضوح دریافته‌ام که درجه‌ی شادی‌ام به سطح آگاهی معنوی من در آن لحظه بستگی دارد. هر چه بیشتر احساس شادی، خوشحالی، خرسندی و رضایت می‌کنم بیشتر به ارتباط عمیق خودم بامعنویت پی می‌برم.

این پرسش مهم را از خود بپرسید: «بیشتر اوقات چه احساسی دارم؟» اکر پاسخ سما به‌گونه‌ای است که نشان می‌دهد احساس اضطراب، نگرانی، اسیب دیدگی، افسردگی، ناامیدی ونظایر اینها را دارید پس شما ارتباط معنوی خویش راقطع کرده‌اید. قطع ارتباط معنوی یعنی شما به میدان

انرژی شخصی خود اجازه داده‌اید که توسط نیروهای ضعیفی که پیرامونتان را احاطه کرده‌اند، آلوده شود. (درباره‌ی این موضوع و این که چگونه میدان انرژی خود را از آلودگی حفظ کنید مطالب بیشتری را در فصل پنج کتاب خواهید خواند.)

هنگامی که ارتباط معنوی دارید دنبال فرصت نیستید تا به دیگری آسیب برسانید، درباره‌ی کسی قضاوت نمی‌کنید و به کسی تهمت نمی‌زنید. به درجه‌ای از سعادت می‌رسید که پی می‌برید با خدا در ارتباط هستید و از تأثیرات هر کس و هر چیزی که خارج از دنیای شماست، آزاد و رها هستید.

من اغلب این سؤال را از خودم می‌پرسم که: «واقعاً این روزها در درونم چه احساسی دارم؟» اگر جوابم به این صورت باشد که: «بدک نیست» یا «غمگینم» به مراقبه می‌پردازم. یعنی به مکانی ساکت وخاموش پناه می‌برم، جایی که بتوانم ارتباط معنوی‌ام را برقرار سازم. شادی درونی‌ام سریع به من بازمی‌گردد. هر استادی که واقعاً تأثیری مهم در زندگی من داشته است این ویژگی شگفت‌انگیز یعنی توانایی خندیدن، سهل گرفتن زندگی، ساده و بی خیال بودن را برایم شرح داده است.

از این مقیاس، برای اندازه‌گیری سطح آگاهی معنوی خود استفاده کنید. اگر شاد نیستید به خودتان یادآوری کنید که رضایت کامل را فقط در ارتباط با خداوند پیدا خواهید کرد. من عاشق دیدگاه اریک فروم[1] در این

---

1. Erich Fromm

باره هستم. او می‌گوید: «انسان تنها موجودی است که می‌تواند خسته شود، می‌تواند گله و شکایت کند و ناراضی باشد و می‌تواند احساس کند که از بهشت رانده شده است.» فقط خود شما می‌توانید خویشتن را از باغ بهشت بیرون کنید.



به این ترتیب هفت شیوه‌ای که من برای تعریف معنوی بودن به کار برده‌ام عبارتند از: رهاسازی، عشق، لایتناهی بودن، تهی سازی ذهن، سخاوت، اتصال و شادی. مشاهده می‌کنید که معنوی بودن به تعبیر من شامل مذهب خاصی نمی‌شود. هنگامی که به خواندن خود ادامه می‌دهید از این فهرست نیز استفاده کنید.

معنی مشکل چیست؟

من با تمام وجود احساس می‌کنم برای هر یک از ما فقط یک مشکل وجود دارد. این مشکل زمانی آشکار می‌شود که به خویشتن اجازه می‌دهیم تا از خدا جدا باشیم. اما حقیقت این است که ما هرگز نمی‌توانیم از خدا جدا شویم زیرا جایی نیست که خدا در آن حضور نداشته باشد. بنابراین در این جا تناقضی وجود دارد. وقتی ما با خدا در ارتباط باشیم مشکلی نداریم. همچنین ما همیشه با خدا در ارتباط هستیم. در عین حال، هنوز معتقدیم که مشکلات بسیاری داریم.

باسخ دادن به این معما، بخش اصلی کتاب را به خود اختصاص داده اسمـ مسکلاتی نظیر بیماری، اختلاف، ناسازگاری، ترس، اضطراب، فقر،

خشم، ناامیدی درباره‌ی دیگران و غیره، همه در ذهن ما شکل می‌گیرند. هنگامی که چنین مشکلاتی داریم احساس تنهایی، بیگانگی، انزوا، عصبانیت، آسیب دیدگی، افسردگی، ترس و اضطراب بسیار به سراغ ما می‌آید. در عین حال هنگامی که با تمام وجود به منشأ واقعی خود می‌پیوندیم همه‌ی این احساسات ناپدید می‌شوند.

من از واژه‌ی مشکل طوری استفاده می‌کنم،گویی واقعاً وجود دارد. اما در عین حال هر بار که آن را به کار می‌برم می‌دانم که توهّمی بیش نیست. بنابراین هربار که این واژه را در این کتاب می‌بینید، بدانید من آن را توهّمی می‌دانم که توسط ذهن، ایجاد شده است زیرا در آن لحظه خود را از خدا جدا ساخته‌ایم.

جمله‌ی پرباری در کتاب «راه اعجاز» وجود دارد که این نکته‌ی مهم را به من یادآوری می‌کند: «درک این که همه چیز، همه‌ی وقایع، همه‌ی برخوردها و شرایط، مفید هستند نیاز به آموزش گسترده‌ای دارد.» آموزش گسترده حق مطلب را در این جمله ادا نمی‌کند. داشتن چنین دیدگاهی در زندگی نیاز به ایمان وشهامتی فوق‌العاده دارد.

تا چه حد آرزو دارید واقعاً و بدون هیچ شک وتردیدی بدانید هر مشکلی که تجربه می‌کنید و بدترین مصایب زندگی شما در بردارنده بذر نیکی هستند؟ ما می‌توانیم بیاموزیم که هر موقعیت بحرانی را به چشم یک فرصت طلایی بنگریم. این موقعیت، زندگی ما را آسان‌تر نمی‌کند بلکه ما را راضی‌تر و خرسندتر می‌سازد. در این حالت، ما هرگز نمی‌توانیم رویدادی را منفی تلقی کُنیم زیرا همه چیز را مفید می‌بینیم.

اگر هر روز با مشکلاتی روبرو می‌شوید که بر طرف شدن آن‌ها به نظر غیر ممکن است، این روش را در پیش گیرید تا مشکلات برایتان ساده‌تر شود. من از شما می‌خواهم تا ذهنی روشن و باز، داشته باشید و عقاید مذهبی گذشته‌ی خود را با منطق و استدلال تطبیق دهید. درباره‌ی این موضوع در قسمت زیر تحت عنوان «مشکلات فقط توهّم هستند» توضیح داده شده است. منطق و استدلال، فضایی به وجود می‌آورند تا شما بتوانید ارتباط معنوی خود را برای حل مشکلاتتان برقرار سازید و نیز در چنین شرایطی زمینه‌ی دستیابی به ابزارهای حل مشکل ـ که در هفت فصل آخر کتاب آن‌ها را توصیه کرده‌ام ـ برای شما فراهم می‌شود.

مشکلات فقط توهّم هستند

به سه نکته‌ی زیر که از نوشته‌های قدیمی نقل قول شده‌اند، بیندیشید.

- خداوند آنقدر پاک است که نمی‌تواند هیچگونه شرّ و بدی را ببیند.
- خداوند خالق همه چیز است و هر آن‌چه راکه خداوند آفریده است، نیکوست.
- چشمان شما آنقدر پاک است که نمی‌تواند شرّ و بدی را ببیند. شما نمی‌توانید خطایی را تحمل کنید.

همه‌ی مذاهب تقریباً مطالب مشابهی را ارائه کرده‌اند. در کتاب آسمانی مسلمانان یعنی قرآن، این مطلب به این صورت بیان شده است: «آنچه از نیکی‌ها به تو می‌رسد، از طرف خداست و آنچه از بدی به تو

می‌رسد، از سوی خود توست.» (نساء آیه‌ی ۷۹)

اگر خدا خوب است و همه چیز را خدا آفریده است پس همه چیز خوب است و خداوند نمی‌تواند شاهد بدی و شرارت باشد. بنابراین آن چه ما تحت عنوان مشکلات، طبقه‌بندی و نام‌گذاری کرده‌ایم از کجا نشأت می‌گیرد؟ پاسخ کاملاً آشکار است. هنگامی که معتقدیم از خدا جدا هستیم، ذهن ما این احساس جدایی را تجربه می‌کند و به ما می‌گوید که مشکل داریم. مشکلی که توسط عقاید ما به وجود می‌آید و در ذهنمان شکل می‌گیرد سبب می‌شود احساس کنیم در اطراف ما آرامش و عشق وجود ندارد. این عقاید می‌تواند به صورت بیماری در جسم ما ظاهر شود و ما جستجو برای راه‌حل را آغاز می‌کنیم.

اما در حقیقت از آن‌جایی که خداوند فقط مظهر پاکی و زیبایی است و در همه جا حضور دارد تنها کاری که کرده‌ایم این است که در ذهن خود، خویش را از خداوند، جدا کرده‌ایم. اگر چه ما از مشکلاتمان رنج می‌بریم اما باید بدانیم هر چیزی که به آن برچسب مشکل زده‌ایم، توهّمی بیش نیست.

اکنون می‌توانید اهمیت این نکته را درک کنید که چرا مشکلات را زاییده‌ی ذهن خود می‌دانیم. ذهن ما همان طور که می‌تواند شرّ و بدی را در خود به وجود آورد این قدرت و توانایی را نیز دارد که آن‌ها را ایجاد نکند؛ حتی اگر روش این کار را نداند. اعتقادات ما به‌گونه‌ای شکل گرفته‌اند که به جای تمرکز بر توانایی خود به بر طرف کردن مشکل، بر خود مشکل تمرکز می‌کنیم.

ما اغلب به‌گونه‌ای عمل می‌کنیم که نشان می‌دهد به قدرت بیماری‌هایی نظیر سرطان، حمله‌های قلبی و ایدز بیشتر اعتقاد داریم تا به نیرویی که سبب شفابخشی آن‌ها می‌شود و این اعتقاد خود را به شیوه‌های مختلف نشان داده‌ایم. ما جذب خود مشکل و تأثیرات مخرب آن می‌شویم. از طرفی هنگامی که این حقیقت بسیار مهم را نادیده می‌انگاریم که خداوند همه چیز را آفریده است و نمی‌تواند مظهر بی‌عدالتی باشد، در دنیای توهّم زندگی می‌کنیم. بدی، درد و اضطراب زاییده ذهن ما هستند و فرصت‌های بزرگی را آشکار می‌سازند تا همان‌طور که در کتاب «راه اعجاز» شرح داده شده است، تجارب شگفت‌انگیزی به دست آوریم.

می‌دانم که اجرای بعضی از این عقاید غیر ممکن به نظر می‌رسد، اما از شما می‌خواهم تا هنگام عبور از این جاده‌ی شفابخش، ذهنی باز و آگاه داشته باشید تا آرامشی پایدار را در زندگی خود بیافرینید. یک معلم مذهبی شرقی، اصطلاح *مایا* (توهّم) را برای توضیح مشکلات، یعنی چیزی که در حقیقت وجود ندارد، به کار می‌برد.

جهان سرشار از خوبیها است؛ خداوند مظهر خیر است؛ خداوند در همه جا حضور دارد؛ خداوند همان معنویت غیر قابل رؤیت است؛ هیچ گونه شرّ و بدی در دنیا وجود ندارد اما ما احساس می‌کنیم که بدی وجود دارد، پس باید راه‌حلی بیابیم. به همین دلیل من نیاز به نوشتن این کتاب را احساس کردم. راه‌حل همیشه در دسترس شماست و اکنون نیز درست مقابل شما قرار دارد.

هفت فصل آخر کتاب شامل یک سری راه‌حل برای این معماست که به کار بردن آن‌ها نیز بسیار ساده است. اکنون اجازه دهید نگاه مختصری نیز به اصل مفهوم ***راه حل*** بیندازیم که در عنوان این کتاب به کار رفته است.

معنی راه‌حل چیست؟

من زمانی در جلسه‌ای حضور داشتم که مربوط به مشروب‌خواران گمنام بود. اعضای این انجمن ده نفر بود. آن‌ها بیشتر عمر خود را به نوشیدن مشروبات الکلی اختصاص داده بودند. این ده نفر در آن زمان در مرکز توان‌بخشی دور هم جمع شده بودند و از خانواده و کسانی که دوستشان داشتند جدا زندگی می‌کردند. جمله‌ای که روی تابلوی نصب شده بر دیوار نوشته شده بود در طی جلسه مرا به فکر فرو برد. آن جمله چنین بود: «اندیشه‌ی برتر شما، شما را به این جا کشانده است.» من در این فکر بودم که آیا این جمله صحت دارد و چطور چنین چیزی در همه‌ی شرایط زندگی ما کاربرد پیدا می‌کند. اندیشه‌ی برتر ما، ما را به این جا کشانده است.

اندیشه‌های برتر ما دقیقاً بر جایی که مشکلات وجود دارند، متمرکز است. اگر ما به مشکلات خود نیندیشیم آن‌ها نیز به وجود نمی‌آیند. ما می‌توانیم اندیشه‌های برتر خود را تغییر دهیم و روشی را آغاز کنیم که در آن اشتباهات اندیشه خود را ببینیم وتشخیص دهیم. ما نیازمندیم تغییری اساسی در ذهن خود ایجاد کنیم تا تشخیص دهیم که ارتباط با الوهیت، معنویت یا خدا، تنها راه شفابخش و تنها وسیله برای ریشه کن

کردن مشکلات است.

نیرویی که سبب روییدن گل‌ها و حرکت سیاره‌ها در مداری منظم و با شکوه می‌شود و آن را خدا می‌نامیم، ما را نیز جزء مخلوقاتش قرار داده است. من شما را تشویق می‌کنم تا یاد بگیرید در مواقع بحرانی، به آن نیرو تکیه کنید.

تصحیح اشتباهات

در علم حساب، هنگامی که عدد دو را با دو جمع کنید همیشه چهار به دست می‌آید. چنین گفته می‌شود که جمع ساده‌ی دو به اضافه‌ی دو می‌شود چهار. این اصطلاح جمع معتبر است زیرا حقیقت دارد. حال اگر شما بگویید که دو به اضافه‌ی دو می‌شود هفت، مرتکب اشتباه شده‌اید، بنابراین جواب شما اعتباری ندارد. سعی کنید در دفترچه‌ی خود جمع دو به اضافه‌ی دو را بنویسید وجواب هفت را زیر آن قرار دهید. حال ببینید چطور آن اشتباه را از بین می‌برید؟ خیلی ساده است، آن را تصحیح می‌کنید و اشتباه از بین می‌رود. یعنی هنگامی که درست و نادرست را مقابل هم قرار دهیم باعث می‌شود تا نادرست از بین برود.

با حمله به مشکلات و درک عمق آن‌ها، نمی‌توانید آن‌ها را از زندگی خود برانید. شما باید آن اندیشه‌ی خود را که سبب ایجاد مشکل شده است، اصلاح کنید. هنگام بروز مشکلات، اگر درصدد اصلاح اندیشه خود برآیید طولی نمی‌کشد که آن مشکل، اعتبار خود را از دست می‌دهد و به کلی از زندگی شما بیرون می‌رود.

منظور از راه‌حل در این قسمت کتاب به طور کلی، و در قسمت‌های بعدی به طور جزئی این است که نیروی معنوی را در مقابل مشکلاتی از قبیل بیماری، اختلاف و ناسازگاری قرار دهیم، سپس اشتباه یا توهّم از بین می‌رود. مشکلات به تعبیری نشان‌دهنده‌ی کمبود معنویت است. هنگامی که شم هفت جزء معنویت را به کار می‌برید اشتباهات به طور دائم اصلاح می‌شوند. اشتباه اصلی این است که نمی‌دانیم مشکلاتی را که در ذهن خود تجربه می‌کنیم در حقیقت، وجود خارجی ندارند.

اصلاح این اشتباهات به مثابه از بین رفتن ترس‌ها و تردیدهای ماست. هنگامی که مستقیماً با مواردی که از آن‌ها می‌ترسید، روبه‌رو می‌شوید و در مقابلشان قرار می‌گیرید آن‌ها را در نور آگاهی خود ذوب می‌کنید. به این ترتیب ما در درون خود قدرتی داریم که می‌توانیم توهّماتی را که مشکل می‌نامیم از بین ببریم. ما این اشتباهات را با ایجاد روش رهاسازی معنوی اصلاح می‌کنیم. این روش، کلید درک شفابخشی جسم و بهبود روابطمان است.

این فصل کتاب، مقدمه‌ای اساسی درباره‌ی این عقیده بنیادین است که برای هر مشکلی، راه‌حلی معنوی در دسترس ماست. من این عبارت شکسپیر را همیشه، بسیار دوست داشته‌ام: «به درون خود سفر کن، در بزن و از قلبت بپرس که نظر او چیست.» قلب نشان‌دهنده‌ی آن بخش از وجود ماست که منحصراً به افکار تکیه نمی‌کند. اندیشه، منشأ مشکلات است. هنگامی که از شنونده‌ای می‌خواهم تا به خودش اشاره کند ۹۹درصد افراد به قلب خود اشاره می‌کنند نه به سر خود. قلب شما پاسخ

همه مشکلات زندگیتان را دارد.

این فصل را با دعوتنامه‌ای از مولانا، شاعر و عارف ایرانی قرن هفتم هجری به پایان می‌برم.

بازآ، بازآ، هر آنچه هستی بازآ   گر عابد و گبر و بت‌پرستی بازآ

این درگه ما درگه نومیدی نیست   صد بار اگر توبه شکستی بازآ

به کاروانی که شما را از دنیای توهّمات خارج می‌کند، خوش آمدید. این کاروان شما را به جایی می‌برد که راه‌حل‌های معنوی در هر لحظه از زندگی، در برابرتان قرار دارد.

انسانی که نمی‌داند با زندگی کنونی‌اش چه کند، زندگی دیگری را طلب می‌کند که تا ابد ادامه داشته باشد.

آناتول فرانس[1]

فصل دوم

عقاید بنیادین قدیمی

ما به عنوان انسان، مستعدیم تا به درجه‌ای از هوشیاری و آگـاهی برسیم که در آن حالت، توانایی به ثمر رساندن مـعجزات فـراوانـی را داشته باشیم.

همان طور که در فصل اول کتاب نیز بیان کردم، به هنگام آماده کردن مطالب این کتاب، سعادتی پیدا کردم تا از آموزش‌های استاد معنوی به نام پاتانجالی[2] که چندین هزار سال قبل روی این کره‌ی خـاکـی مـی‌زیسته است، بهره ببرم. هیچ منبع و مأخذی وجود ندارد که بتوانم به طور دقیق پاتانجالی را بشـنـاسم. نمی‌دانم آیا او یک نفر بوده یا یک گروه به این نـام

---

1. Anatole France
2. Patanjali

وجود داشته است؛ حتی نمی‌دانم دقیقاً در چه زمانی می‌زیسته است؟ با وجود این که جزئیات زندگی او را نمی‌دانیم اما عقاید و آموزش‌های او نیز همچون انسن‌های بزرگ دیگر نظیر شکسپیر و مسیح در طی قرن‌ها تأثیر خود را حفظ کرده است.

در فصل گذشته، من به کتاب ترجمه شده‌ی او به نام «چگونه خدا را بشناسیم: پندهای یوگا از طرف پاتانجالی» اشاره کردم. هنگام خواندن کتاب پندهای یوگا، احساس انتظار هیجان‌انگیزی برای فهمیدن مطالب بعدی داشتم که در کمتر کتابی چنین احساسی را تجربه کرده بودم. در آن کتاب، پاتانجالی آموزش می‌دهد که ما به عنوان انسان، مستعدیم به درجه‌ای از آگاهی وهوشیاری برسیم که در آن حالت، توانایی به ثمر رساندن معجزات فراوانی را خواهیم داشت. او توضیح می‌دهد که ما موجوداتی متعالی هستیم وتوصیه می‌کند تا از سفر کردن به ماورای محدودیت‌هایی که توسط دنیای مادی به ما تحمیل شده است، ترسی به دل راه ندهیم.

سخنان پاتانجالی سبب شد تا من واقعاً پی ببرم که از آن چه قبلاً درباره‌ی خود تصور می‌کردم، بسیار متعالی‌تر و شایسته‌تر هستم. او عقایدی را ابراز می‌کند که باعث دگرگون شدن و تحول زندگی می‌شود. من برای کنار گذاشتن عقاید سنتی که مانع پیوستن من به خدا بود، انگیزه‌ی بسیاری پیدا کردم. پیشنهاد می‌کنم در حالی که این فصل را می‌خوانید عقاید گذشته و سنتی خود را به طور موقت کنار بگذارید. مطمئنم بعضی از مطالب این فصل، با عقاید مذهبی شما مغایرت دارد.

عنوان این کتاب ادعای نیرومندی را به نمایش می‌گذارد- این که برای هر مشکلی که شما با آن روبرو خواهید شد، راه‌حلی معنوی وجود دارد. برای به کار بردن چنین ادعایی شم نیازمندید تا از یک سری عقاید بنیادین آگاه شوید زیرا این عقاید،ذهن شما را باز می‌کند تا توانایی‌هایتان را برای به کار بردن راه‌حل‌های معنوی مشکلات بشنسید. همچنین شما باید درذهن خود، بین پیشرفت‌های معنوی و آموزش‌های رسمی مذهبی، تمایز قائل شوید

پاتانجالی صدها پیشنهاد و تمرین ویژه، برای دستیابی به یگانگی با خداوند ارائه کرده است که آن را یوگا می‌نامد. بدون شک تعدادی از توصیه‌های پاتانجالی برای زندگی در قرن بیست و یکم و برای حل مشکلاتی که ما در دنیای متمدن امروزی داریم، مناسب نیستند. من پنج توصیه‌ی او را (که به من کمک کرد تا تشخیص دهم راه‌حل‌های معنوی مشکلات فقط یک یا دو اندیشه‌ی به هم پیوسته هستند)، انتخاب کرده‌ام و هر یک را همراه باتوضیحی درباره‌ی ارزش آن‌ها برای حل معنوی مشکلات در دنیایی که ما امروزه در آن زندگی می‌کنیم، معرفی کرده‌ام.

در دنیای مادی امروز، اغلب با مشکلاتی مواجه می‌شویم که بر طرف شدن آن‌ها غیر ممکن به نظر می‌رسد. ما باید تحولی در اندیشه‌ی خود ایجاد کنیم تا پی ببریم نیرویی در دسترس داریم و می‌توانیم آن را در عمل به کار بریم. ما باید خود را در بردارنده‌ی نیرویی بدانیم که برای حل معنوی مشکلات، می توانیم آن را فرا خوانیم. نیازی نیست تا برای یافتن پاسخ خود با کارشناس الهیات مشورت کنیم یا به جست‌وجو در

نوشته‌های قدیمی بپردازیم؛ ما فقط باید باور کنیم که راه‌حل‌های معنوی، حاضر و آماده در دسترس ما هستند.

مدتی قبل، در زنگ تنفس یک سمینار نیم‌روزه‌ای که من مدیریت آن را به عهده داشتم شخصی چنین یادداشتی را روی میز من قرار داد.

پرسش از خدا: چرا اجازه دادی همه کسانی که در مدرسه‌ی دنور[1] حضور داشتند بمیرند؟

پاسخ از طرف خدا: جایز نمی‌دانستم بیش از این کاری بکنم.

در قرن بیست و یکم، بسیاری از آمریکاییها خدا را با مذهب و آموزش‌های مذهبی، یکی می‌دانند و مذهب و آموزش‌های مذهبی را نیز جدا از آموخته‌ها و آموزش‌های یاد گرفته شده در مدرسه به حساب می‌آورند. اما در هیچ قانونی تعیین نشده است که ما باید خدا را از ملت و مسائل کشوری جدا کنیم. یادداشت مذکور آشکارا نشان می‌دهد که جدایی خدا از سیاست، روشی است که باید بر کشور ما[2] اعمال شود. حتی اگر خدا از سیاست و دولت نیز جدا باشد ما وظیفه داریم تمامی مسائل مربوط به دنیای مادی خود را کنار بگذاریم و یکپارچه فریاد برآوریم که: «ما فقط به پروردگار خود ایمان داریم.» ما باید تعهدات خود را بهبود بخشیم و در تمامی اسناد و مدارک دولتی، خدا را شاهد و ناظر بدانیم. سعی و تلاش برای وضع کردن قانونی که خدا را از زندگی روزمره‌ی ما جدا سازد مانعی در جهت رشد معنوی به وجود می‌آورد و ما این تجربه را در

---

1. Denver

۲. منظور از کشور ما، زادگاه نویسنده یعنی آمریکا می‌باشد

دنیای متمدن امروزی کاملاً احساس می‌کنیم.

عقایدی که پاتانجالی چندین هزار سال قبل نوشته است، امروزه ارزش و اهمیت بسیاری دارد. این عقاید بخشی از مذهبی خاص و یا کلیسای ویژه‌ای نیست. آن‌ها در حقیقت دستورالعملی برای وحدت وجود و یگانگی با خداوند و در نتیجه بازیافتن همه‌ی نیرو و اقتدار آن خالق توانا می‌باشد.

در این قسمت پنج نکته‌ی مهم وجود دارد که در حدود بیست قرن پیش نوشته شده است و می‌تواند برای یافتن پاسخ‌های معنوی مشکلات به شما کمک کند. من این پنج نکته‌ی مهم را به ترتیب اهمیتی که برای خودم داشتند ذکر کرده‌ام و مطمئنم که برای شما نیز سودمند خواهند بود.

نکته‌ی اول

هسته‌ی اصلی جهالت، تشخیص نادرست است

پاتانجالی جهالت را به عنوان سوء تفاهم بنیادین درباره‌ی سرشت و ماهیت واقعی انسان معرفی می‌کند. بنا بر تعریف این استاد قدیمی، هنگامی که ما خود را با نام، لقب، جسم، دارایی، پیروزی، شهرت و اعتبارمان شناسایی می‌کنیم، در حقیقت هویت واقعی خویش را انکار کرده‌ایم. او مدعی است که این حالت ما، جهالت نام دارد.

جهالت سبب می‌شود ما هویت واقعی هر چیزی را کنار بگذاریم؛ در نتیجه فقط ظاهر سطحی اشیا را می‌بینیم. هنگامی که جهان رابه صورت

مجموعه‌ای از اشیاء و موجودات جدا از هم در نظر بگیریم، آگاهی نسبت به این که جهان یک کل واحد است، غیر ممکن می‌شود. این استاد قدیمی به خوبی روشن می‌کند که وقتی ما خدا را در درون خود انکار می‌کنیم، وجود او را در هر جای دیگری نیز انکار کرده‌ایم. یافتن راه‌حل معنوی برای هر مشکل، تنها زمانی امکان‌پذیر است که ما متعهد شویم به این نوع جهالت خاتمه دهیم.

برای غلبه بر جهالتی که توسط پاتانجالی تعریف شده است شما مجبور نیستید به مدرسه بروید و تحت آموزش قرار گیرید. بر اساس چنین تعریفی جهالت به این معنی نیست که ما از علم و دانش، بهره‌ای نبرده‌ایم. بر طبق نظر پاتانجالی اگر شما نمی‌توانید حروف کلمه‌ای را هجی کنید یا معادله‌ی درجه دومی را حل کنید یا پایتخت کشورها را از حفظ بگویید نشان‌دهنده‌ی جهل شما نیست. هر انسانی مجموعه‌ای گسترده از حقایق و دانسته‌های علمی را در اختیار دارد. اطلاعات بعضی مربوط به کار عکاسی می‌شود، عده‌ای در زمینه‌ی تعمیر دوچرخه اطلاعات دارند، بعضی می‌دانند چطور غذای لذیذ تهیه و تزئین کنند، عده‌ای می‌دانند که چطور تریلی هجده چرخی را برانند و... چه کسی می‌تواند بگوید که دانسته‌های انسانی نسبت به دیگری از ارزش بیشتری بر خوردار است و یا شغل کسی از دیگری مهم‌تر است؟

اگر شما فکر می‌کنید بعضی از مهارت‌ها سبب جذب درآمد بیشتر می‌شود و در آمد زیاد برای شما مهم است می‌توانید آن مهارت‌ها را بیاموزید و برای پول‌سازی بیشتر، آن‌ها را به کار گیرید. اما دلیلی وجود

ندارد که بگوییم انسانی که مهارت‌هایی را با درآمد کمتر بر می‌گزینند از علم و دانش کمی نیز برخوردار است. اگر چه اغلب در فرهنگ ما به اشتباه تصور می‌شود که هرکس درآمد کمتری دارد از مهارت و علم کمتری نیز برخوردار است.

ان چه ما در این جا کشف می‌کنیم این است که جهالت به معنی عدم شناسایی صحیح از هویت اصلی انسان است. در حقیقت، ما انسان را موجودی متکی بر خود، در دنیایی مادی می‌بینیم.

از این تعریف استفاده کنید تا جهالت را از زندگی خویش محو کنید. شما باید تعریف بنیادین جدیدی درباره‌ی خود و پروردگارتان داشته باشید و سعی کنید از آن هویت نادرستی که توسط حواس پنجگانه و عقل خود از پروردگارتان به دست آورده‌اید، فراتر روید. برای از بین بردن ماهیت نادرست و جایگزین کردن حقیقت به جای آن، شما باید خود را مانند موجودی تصور کنید که پیوسته با منشأ الهی خویش در ارتباط است. با این هویت جدید، هنگامی که با مشکلی روبرو می‌شوید، از درون، توسط نیرویی به سمت راه حل سوق داده خواهید شد. به جای تقاضا کردن برای حل مشکلات از پروردگاری که خارج و جدا از وجود شماست، خودتان را به عنوان بخشی از آفرینش الهی و محبوب پروردگار تصور کنید که ماهیت اصلی شماست. اعمال خود را وقف خدا کنید و به تدریج خواهید دید که هویت نادرست شما از بین می‌رود.

به طور مثال هنگامی که شما می‌خواهید عادت ناپسند پرخوری را ترک کنید، خود را به عنوان جسمی حریص و مشتاق شناسایی نکنید

(جهالت). در عوض خود را موجودی در آرامش و در سرور جاودانی و ناب تصور کنید که تا ابد با خدا، یگانه گشته است. جهالت، مانع می‌شود تا شما دستیابی به لذت و کمال را به طور واقعی از طریق حواستن تجربه کنید زیرا شما به جای این که شادی واقعی و ناب را جستجو کنید به آن چه سبب شادی شما می‌شود، چسبیده‌اید. تشخیص نادرست هویت، همیشه به شما لطمه می‌زند. حواس پنجگانه سبب می‌شود تا شما مرتب توسط امیال و خواسته‌های خود وسوسه شوید.

هویت نادرست خود را که توسط حواس پنجگانه‌ی خویش کشف کرده‌اید، فراموش کنید و در عوض خود را به عنوان بخشی از ابدیت مجسم سازید. در حالی که موفق به انجام چنین کاری شده‌اید هنوز هم براساس اندیشه‌هایتان عمل خواهید کرد اما اکنون، شما موجودی الهی هستید که کاملاً به ابدیت پیوسته است. من عاشق این قطعه‌ی منتخب از کتاب **بگواد گیتا** هستم که جاودانگی روح در آن عنوان شده است.

روح انسان روشنفکر...

همیشه چنین می‌اندیشد: من کاری انجام نمی‌دهم.

آن‌چه می‌بیند، می‌شنود، لمس می‌کند، می‌بوید و می‌خورد، اهمیتی برایش ندارد.

او همواره می‌گوید:

من نمی‌بینم، نمی‌شنوم.

این حواس من است که اشیاء مادی را می‌بیند، می‌شنود و لمس می‌کند.

برای برخوردار شدن از روحی روشن‌ضمیر نباید خود را به حواس و هوس‌هایمان محدود کنیم. این عمل جهالت محض است. ما بازیچه‌ای نیستیم که مورد آزمایش قرار گیریم بلکه شاهد آرامی هستیم که در درون تجربه قرار دارد. اگر خود را این‌گونه تصور کنیم در آن صورت ابزار جدیدی برای حل مشکل یافته‌ایم. سعی کنید هنگامی که انگیزه‌ی شدیدی برای پرخوری دارید یا می‌خواهید ماده‌ای مضر را مصرف کنید یا هنگامی که کسی را از دست داده‌اید واحساس غم و اندوه شدیدی دارید، این حالت را تجربه کنید.

نمونه‌ی بسیار جالبی از این حالت، در نامه و شعر زیر مشاهده می‌شود. این نامه را من از ماری لوون آتا[1] از نوارک اوهایو[2]، دریافت کرده‌ام. هنگامی که او از آزمایش الهی و بسیار دشوار زندگی‌اش سخن می‌گوید و می‌نویسد که در نهایت چگونه به راه‌حلی معنوی رسیده است، مستقیماً به موضوع هویت نادرست، اشاره می‌کند.او زمانی راه‌حل مشکلش را یافت که به هویت درست خود پی برده بود و آن تصویر قدیمی و کهنه‌ای راکه از خودش در ذهن داشت، کنار گذاشت.

دکتر دایر عزیز

پسر من، دوسال قبل، هنگامی که اقدام به سرقت کرده بود. به قتل رسید. صراحتاً، در آن لحظه من فکر می‌کردم

---

1. Mary lou van Atta 2. Newark, Ohio

هرگز اندوهم پایان نخواهد پذیرفت. در همین افکار بودم و زندگی سرشار از غم و اندوهی را سپری می‌کردم که یک بار دیگر به سمت کتاب‌ها و نوارهای شما کشیده شدم.بسیاری از آن‌ها را سال‌های قبل خوانده و شنیده بودم و با وجود این که از آن‌هابسیار لذت می‌بردم اما آن قدر درگیر کارهای روزمره بودم که دل به آن‌ها نمی‌سپردم. وقتی دوباره به سراغشان رفتم حقیقت نابی را در همه‌ی آن‌ها تشخیص دادم. ما روحی هستیم که درون جسم قرار دارد، نه جسمی که دارای روح باشد.

من دوباره به زنی شاداب وسالم تبدیل شدم که با نیرویی به سمت جلو در حرکت است. هنوز هم همیشه از دست دادن راس[1] را احساس می‌کنم، اما می‌دانم که این، پایان زندگی نیست؛ می‌توانم منتظر بمانم، همه چیز روبه‌راه است. شـــعر **کـوتاهی** را در پایان نامه نوشته‌ام [چند سطر بعد آمده] که امیدوارم از آن لذت ببرید. من آن را نوشته‌ام اما شما آن را به من آموزش داده‌اید.

باز هم از شما متشکرم.

دوستدار شما - ماری لوون آتا

در حقیقت، همان طور که پاتانجالی به ما یادآوری می‌کند، ما روحی

---

1. Ross

هستیم که در زندان تن اسیر است. اگر جز این فکر کنیم در گرداب جهل فرو رفته‌ایم که ما را به سمت هویت نادرست سوق می‌دهد. در حالت جهل و ناآگاهی هیچ راه‌حلی برای مشکلاتمان نداریم. هنگامی که ما آن چه را پاول مقدس[1] «تجدید واصلاح ذهن» می‌نامید تجربه می‌کنیم، می‌توانیم خود را با هویت اصلی و واقعی خویش ببینیم.

با اجازه ماری لو، شعری را که نوشته بود در زیر می‌آورم. این شعر خلاصه و چکیده‌ی اولین عقیده‌ی بنیادین گذشته است هسته‌ی اصلی جهالت، عدم برخورداری از علم و دانش نیست، بلکه جهالت یعنی تشخیص نادرست شما از هویت واقعی خود، این که شما خود را در شکل ظاهر و جسمتان ببینید.

من هستم

تو نمی‌توانی ببینی، آن ماهیت واقعی‌ام را

تو تنها جسمم را می‌بینی و می‌اندیشی که منم

این جسمی که تو می‌بینی ـ از بین رفتنیست

اما آن من واقعی تا ابد خواهد زیست

دفعه‌ی بعد هنگامی که با مشکلی مواجه شدید و آن مشکل را غیر قابل حل تصور کردید سعی کنید تا «خود» واقعی خویش را همان طور که ماری لو در شعرش به نام «من هستم» پیشنهاد می‌کند، شناسایی کنید. به جای این که خود را بازیچه‌ای برای آن تجربه و آزمایش ببینید، تلاش

1. Saint Paul

کنید ماهیت واقعی خود را به عنوان شاهد ابدی آن تجربه محک بزنید. این سؤالهای مهم را که از اوپانیشاد[1] باستانی انتخاب شده‌اند از خود بپرسید: «به دستور چه کسی ذهن ما فعالیت می‌کند؟ چه کسی فرمان می‌دهد تا جسم ما زنده بماند؟ چه کسی سبب می‌شود تاگوش ما بشنود و کلمات بر زبانمان جاری گردد؟»

هویت واقعی شما ذهنی، ماورای ذهن فیزیکی، چشمی، ماورای چشم فیزیکی و دم و بازدمی ماورای دم و بازدم فیزیکی می‌باشد. به آن‌جا روید و برای هر یک از مشکلاتتان راه‌حلی معنوی بیابید. در این قسمت، چگونگی توضیح مهر بابا[2] را درباره‌ی غلبه‌ی انسان بر جهالتش شرح می‌دهم.

«اگر چه انسان در جستجوهایش به دنبال چیزی نا آشنا و کاملاً جدید است اما هنگامی که به آن می‌رسد می‌بیند کاملاً برایش آشنا و قدیمی است. سفر معنوی، دستیابی به سرنوشت و تقدیری جدید نیست، انسان نباید فکر کند در این سفر آن چه را که ندارد، به دست می‌آورد و یا آن‌چه که بخواهد به وقوع خواهد پیوست. این سفر سبب می‌شود تا جهالت انسان ـ آن چه که موجب دل‌نگرانی‌هایش درباره‌ی خود و زندگی‌اش می‌شود ـ از بین برود و درک او برای بیدار سازی معنوی به تدریج رشد یابد. درک ماهیت واقعی خداوند سبب بهتر شناختن خود واقعی انسان می‌شود.» این اندیشه‌ی کهن را به منظور از بین بردن جهالتی که مدام

---

1. Upanishads
2. Meher Baba

باعث می‌شود نسبت به خود و زندگیتان نگران باشید، به کار ببرید.

نکته‌ی دوم

ذهنی که نور آگاهی در آن دمیده شده بسیار خونسرد و آرام است زیرا می‌داند که صلح و آرامش خداوندی در همه چیز جریان دارد، حتی در آن چه که به صورت بدبختی و بیماری ظاهر می‌شود.

پند دوم، مثلی قدیمی را در ذهن زنده می‌کند؛ سه کار بسیار دشوار در زندگی عبارتند از: «جایگزین کردن عشق به جای نفرت، به حساب آوردن همه‌ی موانع و اعتراف به این که من در اشتباه بودم». اولین و مهم‌ترین موضوع یعنی جایگزین کردن عشق به جای نفرت را در این‌جا بررسی می‌کنم.

هنگامی که سخنان قدیمی پاتانجالی را مطالعه می‌کردم به جمله‌ای برخوردم که به این موضوع اشاره می‌کرد: «هنگامی که در آرامش نیستید خداوند نمی‌تواند قدرتش را از طریق شما به نمایش گذارد.»

در حالی که به این موضوع فکر می‌کردم به این درک عمیق رسیدم که خداوند مظهر عشق است. من متوجه شدم که فقط در حالت آرامش وسکوت می‌توان به ادراک رسید. اگر شناخت خداوند نیاز به آرامش وسکوت دارد پس برای برخورداری از کمک و یاری خداوند در حل مشکلات نیز ما باید در حالتی از آرامش ناشی از عشق قرار گیریم. بنابراین هنگامی که در آرامش هستیم، دشوارترین کار یعنی جایگزین کردن عشق به جای نفرت نیز ساده‌تر خواهد شد. زیرا در این حالت، خداوند از طریق

ما می‌تواند «خالق بودن» خود را به اثبات برساند.

هنگامی که عشق را جایگزین نفرت می‌کنیم مظهر تجلی آرامش خداوند می‌شویم که در درون ما جریان دارد. واکنش ما نسبت به همه چیز، سرشار از عشق و آرامش است. این آرامش، بخش اصلی آگاهی می‌باشد که سبب می‌شود تا راه‌حل‌های معنوی، خود را نشان دهند.

دو قطعه از انجیل را انتخاب کرده‌ام که رابطه‌ی بین آرامش و خداوند را به اثبات می‌رساند. اگر این جمله‌های کتاب مقدس را وارونه و معکوس کنیم به روشنی پی می‌بریم که وقتی نمی‌توانیم و یا نمی‌خواهیم آرامش را انتخاب کنیم چه اتفاقی می‌افتد. مثلاً در انجیل می‌خوانیم: «آرام باش و بدان که من پروردگارت هستم.» (مزمور[1] ۴۶:۱۰) معکوس این جمله به این صورت می‌شود: «مضطرب و بیمناک باش و پروردگارت را نشناس.»

همچنین در انجیل می‌خوانیم: «خداوند مظهر عشق است و هرکس که عاشقانه میزید در دل خدا جای دارد و خدا در دل او ساکن است.» (جان ۴:۱۶) معکوس این جمله به این صورت می‌شود: «خداوند مظهر ترس و نگرانی است و هرکس با ترس زندگی می‌کند نمی‌تواند در دل خداوند جای داشته باشد خداوند نیز در دل او جای ندارد.»

احتمالاً تا به حال شما به اهمیت مسئله پی برده‌اید. خداوند مظهر آرامش است. خداوند مظهر عشق است. هنگامی که ما با عشق و آرامش زندگی نمی‌کنیم بنابراین راه‌حل‌های معنوی، فرصتی برای ظهور پیدا

---

1. Psalm

نمی‌کنند. اما چطور می‌توانیم به آن سطح از آرامش برسیم؟

من معتقدم شما می‌توانید از طریق آرامش به درجه‌ی والایی از شناخت خداوند برسید؛ فقط باید اراده کنید تا در مواقع ترس و نگرانی، با اختیار خود، آرامش و خونسردی را برگزینید. بله، شما در هر لحظه از زندگی خود می‌توانید آرام بودن را انتخاب کنید. فقط کافیست به خودتان یادآوری کنید که مجبور نیستید در گذشته‌ی شرطی‌شده‌ی خود، زندگی کنید. به دلیل شرایط تحمیل شده، هنگامی که آرامش خود را از دست می‌دهیم، معمولاً به خداوند نیز توجهی نداریم.

ما طوری پرورش یافته‌ایم که به هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات، مضطرب و نگران شویم. اما اگر بخواهیم باز هم می‌توانیم آرام باشیم تا یک بار دیگر نیز خداوند ما را شایسته بداند و از طریق ما قدرتش را به نمایش بگذارد. همان طور که در فصل اول نیز شرح دادم، مشکلات بدون هیچگونه شک و تردیدی در ذهن ما شکل می‌گیرند. شاید ما باید مرتب به خودمان یادآوری کنیم که مشکلات فقط در ذهن ما به وجود می‌آیند. بنابراین همان طور که قبلاً نیز گفتم مشکلات، توهّماتی در ذهن هستند. اشتباه را اصلاح کنید تا توهّم از بین برود. شرایط ما ایجاب می‌کند این تفکر نادرست را درباره‌ی خود داشته باشیم که موجودی فانی و محدود هستیم.

جیمز کارس[1] در کتابش تحت عنوان «بازی‌های محدود و نامحدود[2]»

1. James Carse
2. Finite and Infinite Games

دنیایی از بازی‌های محدود را شرح می‌دهد که در آن برندگان، بازندگان، قوانین، مرزها و زمان همه بی نهایت اهمیت دارند. در دنیای بازی‌های محدود، القاب، مهارت و اعتبار، اهمیت بسیار زیادی دارند. طرح و نقشه، شیوه‌ی کار و پنهان عمل کردن بسیار تعیین کننده می‌باشد. برای این که در دنیای بازی‌های محدود، بازیکن قهاری شوید مخاطبی وجود دارد که به قوانین بازی آشناست و به شما امتیاز می‌دهد. اگر در بازی محدود جزء بازندگان به شمار روید بسیار خطرناک و هولناک است. در بازی محدود فقط صورت ظاهر، اموال و اعتبار، ارزش دارند و بازنده‌ی نهایی، مرگ را پیش رو دارد.

کارس در کتابش توضیح می‌دهد نتیجه‌ی نهایی در بازی محدود، نابودی نفس است زیرا ماشین‌هایی را که روی آن‌ها سرمایه گذاری کرده‌ایم تا به ما کمک کنند، خود ما را از بین می‌برند. تکنولوژی، تجارت و باروری، همه موضوعاتی هستند که سبب می‌شوند بازیکنان، ماشین‌های بیشتری خریداری کنند و ارزش هر کس بستگی به این دارد که چه تعداد ماشین دارد و آیا می‌تواند آن‌ها را به خوبی هدایت کند؟

همچنین بازی نامحدود نیز وجود دارد و اگر شما بخواهید، می‌توانید این بازی را شروع کنید. در این بازی هیچ گونه حد و مرزی وجود ندارد. نیروها، همه نامحدود هستند و باعث رشد گل‌ها می‌شوند. این نیروها در اختیار شخص خاصی قرار نمی‌گیرند و کسی نمی‌تواند آن‌ها را کنترل کند. هدف بازی نامحدود این است که افراد بیشتری را دعوت کند تا بازی کنند، بخندند، عشق بورزند، برقصند و آواز بخوانند. خود زندگی نیز به طور

نامحدودی غیر قابل فهم است. این نیروها قبل از به دنیا آمدن ما وجود داشته‌اند و تا ابد نیز وجود خواهند داشت.

بازیکنی که بازی محدود را انتخب کرده است باید به بحث و مذاکره بپردازد؛ همچنین زبان و قوانین بازی را یاد بگیرد تا ماشین‌ها را هدایت کند. بازیکن دیگری که بازی نامحدود را انتخاب کرده است سخنانش از دلش نشأت می‌گیرد و می‌داند که پاسخ‌ها، همه ماورای واژه‌ها و توضیحات زبانی هستند. البته این موضوع به این معنی نیست که بازیکنان بازی نامحدود نمی‌توانند بازی محدود را انجام دهند؛ آن‌ها نمی‌دانند چطور بازی محدود را جدی بگیرند.

این فقط به انتخاب ما بستگی دارد. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که در آن پنهان‌کاری، رقابت، ترس و سلاح‌های کشنده نیز، بخشی از ابزارهایی هستند که برای بازی محدود زندگی از آن‌ها استفاده می‌کنیم. ما می‌دانیم که آن چه تحت عنوان برنده و بازنده طبقه بندی می‌کنیم از ارزش والایی برخوردارند. بازیکنانی که ترجیح می‌دهند بیشتر اوقاتشان را به بازی نامحدود اختصاص دهند، بازی محدود را انجام می‌دهند. من فکر می‌کنم قطعه‌ی زیر که از کتاب «راه اعجاز»، انتخاب شده است به شیوه‌ی دلپذیری این مطلب را توضیح می‌دهد:

«روشی برای زندگی کردن در دنیایی وجود دارد که واقعاً این جا نیست اما به نظر می‌رسد که همین دنیاست. حتی اگر اغلب اوقات لبخندی روی لبان خود داشته باشید در ظاهر شما تغییری ایجاد نمی‌کند. پیشانی شما صاف و چشمانتان آرام و خموش هستند.

انسان‌های دیگر نیز مانند شما گام برمی دارند اما با قدم‌های خود آشنا هستند. با این حال افرادی که هنوز روش زندگی را درک نکرده‌اند شما را تشخیص خواهند داد و معتقدند که شما نیز شبیه آن‌ها هستید، همان طور که در گذشته نیز چنین بوده است.»

این قطعه نسخه‌ای برای شناخت آرامش خداوند است، حتی زمانی که این آرامش، خود را در درون بدبختی و بیماری نشان می‌دهد.

انتخاب هر کس باید بر مبنای بازی‌های نامحدود باشد البته درکنار آن، بازی‌های محدود را نیز انجام می‌دهد، اما نباید آن‌ها را زیاد جدی بگیرد. شاید دیگران فکر کنند که شما جدی هستید اما خودتان این موضوع را بهتر می‌دانید. شما می‌دانید که دنیای خود را مثل بازی‌های نامحدود می‌بینید. اغلب اوقات لبخند خواهید زد، احساس آرامش خواهید کرد و به راه‌حل‌های معنوی دست خواهید یافت.

این بخش را با داستانی به پایان می‌رسانم که یکی از دوستانم به نام گری[1] که در نیویورک زندگی می‌کند اما در هندوستان بزرگ شده و به مدرسه رفته، برایم تعریف کرده است. پدر گری هر ساله بعد از اتمام دوره‌ی تحصیلی ـ در ماه ژوئن ـ او را نزد معلم مذهبی‌اش می‌فرستاد تا در آن‌جا با تعدادی دیگر از پسرهای جوان در مکانی نزد استاد خود زندگی کنند. او هر ساله دو ماه را به منظور بالا بردن آگاهی معنوی خود، در این مکان به سر می‌برد. در آن‌جا دو کابین بزرگ وجود داشت و در روز اول

1. Gary

تابستان آموزش‌های ویژه زیر به پسرها داده می‌شد.

«چهار هفته اول باید در سکوت مطلق به سر برید. در هیچ زمانی صحبت نکنید. اگر حتی یک‌بار سکوت را بشکنید، کابین سکوت را ترک خواهید کرد و به کابین دیگر منتقل خواهید شد، جایی که می‌توانید برای بقیه‌ی تابستان تا دلتان بخواهد حرف بزنید.»

هیچ‌گونه تهدیدی برای تنبیه و مجازات وجود نداشت. ترک کردن کابین سکوت به سادگی نتیجه‌ی درهم شکستن سکوت بود.

گری به من گفت که در سال اول، او توانست چهار روز را بدون صحبت کردن سپری کند. سپس از آن به بعد به کبین دوم منتقل شد. در سال دوم او تقریباً ده روز را در کابین سکوت گذراند و در سال سوم توانست دو هفته را در سکوت کامل سپری کند.

در سن پانزده سالگی، هنگامی که فهمید باید نزد استادش برود با خود عهد بست که امسال حتماً مدت زمان تعیین شده برای سکوت را سپری کند، برایش مهم نبود چه اتفاقی می‌افتد. او، نوار چسبی را روی دهانش چسباند و از هر ترفندی استفاده می‌کرد تا اطمینان یابد که حتی یک بار نیز سکوت را نخواهد شکست. او یادآوری کرد هر سال پس از پایان دوره‌ی سکوت فقط دو یا سه تا از پسرها هنوز در کابین شماره یک ساکن بودند. کاملاً مسلم بود که بالاخره پس از سال‌ها تلاش، گری امسال دوره سکوت را بدون این که حتی یک بار حرفی بر زبان آورد، کامل کند.

در روز آخر، استاد به کابین شماره یک آمد و با گری و دو پسر دیگر پشت میز آشپزخانه نشستند. هر سه‌ی پسرها، یک ماه، یعنی زمان در

نظر گرفته شده برای این دوره را در سکوت کامل سپری کرده بودند. گری به من می‌گفت که او به همراه استادش و دو پسر دیگر، روشی را برای برقراری ارتباط در اختیار داشتند که جالب توجه‌ترین تجربه‌ی زندگی‌اش بود و تا به حال با کسی به ان شیوه ارتباط برقرار نکرده بود. آن‌ها برای یکدیگر داستان تعریف می‌کردند، می‌خندیدند، گریه می‌کردند و از یکدیگر سؤال می‌پرسیدند. به مدت چند ساعت مشتاقانه با یکدیگر ارتباط برقرار کردند طوری که گری در گذشته هرگز چنین چیزی را تجربه نکرده بود. جالب این جا بود که در تمام مدتی که آن‌ها مشتاقانه و صمیمانه و با احساسی عمیق نسبت به یکدیگر با هم ارتباط برقرار می‌کردند، کوچکترین صدایی شنیده نشد و حتی یک کلمه نیز رد و بدل نگردید.

شاید حتی باور چنین موضوعی نیز برای شما دشوار باشد که برقراری ارتباط بدون صدا و کلمه امکان‌پذیر است. با این حال من می‌دانم که گری راست می‌گوید و انسانی صادق است. شما را آزاد می‌گذارم تا خود از این موضوع نتیجه بگیرید. من متقاعد شده‌ام هنگامی که کاملا صاف و روشنیم و آرامش درونی ما به بالاترین سطح خود می‌رسد، اجازه می‌دهد تا ما تکیه‌گاه خود را از نشانه‌ها و صداها فراتر بریم و آرامش خداوندی را درک کنیم. من نتیجه می‌گیرم که با آرامش درونی خود می‌توانیم با راه‌های نامحدودی ارتباط برقرار کنیم. یا همان طور که پاتانجالی می‌گوید «حالت کامل یوگا، تنها زمانی به انسان دست می‌دهد که امواجِ اندیشه‌اش، آرام، صاف و واضح باشد.»

هر یک از ما باید راه‌هایی را برای رسیدن به آرامش درونی خود کشف کنیم. یکی از روش‌های من، مطالعه و بررسی تابلویی است که روی دیوار مقابل میز کارم نصب شده است و هر روز آن را در مقابلم می‌بینم. زیر آسمان صاف و آبی رنگ، رشته کوه‌هایی قرار دارند و زیر آن‌ها این سخن از پاراماهانسا یوگاناند [1] نوشته شده است: «آرامش، نسیم جان‌بخش ازلی خداوند در درون شماست.» من هر روز زندگی‌ام را به تأمل و تفکر در سخن این اندیشمند می‌پردازم. شما نیز اگر راه‌های مشخصی برای دستیابی به آرامش درونتان کشف کرده‌اید، برایم بنویسید و مرا مفتخر کنید.

نکته‌ی سوم

هیچ گناهی وجود ندارد، آن چه را که گناه می‌نامیم، تنها موانعی در جهت وحدت نهایی ما با خداوند است

بیشتر ما در شرایطی پرورش یافته‌ایم که اعتقاد داریم هنگامی که از فرمان خداوند سر پیچی کنیم و یا مرتکب ناسپاسی شویم، گناه کرده‌ایم. البته خداوندی که در این جا مدنظر است آن پروردگاریست که از ما جداست و ما را مجازات می‌کند. این نکته به ما یاد آوری می‌نماید که آن بخش از اعمال و افکارمان که مطابق دستورات الهی نیست، در واقع توهین به ماهیت واقعی و اصیل خود برتر، یعنی خداوند درون ماست بنابراین آن‌چه را که گناه می‌دانیم، در واقع مانعی برای پیشرفت معنوی ما

1. Paramahansa Yogananda

به شمار می‌آید. پاتنجالی می‌گوید: «آن چه را که گناه می‌دانیم در حقیقت صورتی از انرژی می‌باشد که در مسیر انحرافی قرار گرفته است. این انرژی اگر به دلیل جهالت در مسیر انحرافی قرار نمی‌گرفت، می‌توانست سبب یگانگی ما با خداوند شود.

واژه‌ی گناه یک ترجمه‌ی تحت‌اللفظی از «مطابق استاندارد نبودن» است. در این حالت اگر ما مطابق استانداردهای مذهبی که به ما آموزش داده‌اند و اگر مطابق با دستورات خداوند عمل نکنیم گناهکار به شمار می‌آئیم. با توجه به نظر پاتانجالی هیچ دلیلی وجود ندارد ما خود را موجوداتی غرق در گناه تصور کنیم تا آن‌جا که مجبور باشیم انرژی زندگی‌مان را برای اصلاح و بهبودی آن گناهان تحلیل دهیم. ما ترجیحاً باید گناهان را به صورت موانعی در نظر بگیریم که پیش روی ماست و باید بر آن‌ها غلبه کنیم.

هنگامی که گناهان را به عنوان موانع در نظر می‌گیریم فعالیت برای دستیابی به راه‌حل‌های معنوی را که در جستجویشان بوده‌ایم، آغاز کرده‌ایم. هنگامی که آن‌ها را به عنوان گناه در نظر می‌گیریم مسئولیت اصلاح و هدایت اعمال و رفتارمان را به عهده پروردگاری می‌گذاریم که خارج از وجود ماست. بنابراین امیدواریم که آن خدای بیرونی ما را ببخشاید و در حلی که شایستگی داریم تا از هر گونه مشکلی رها و آزاد باشیم خود را غرق در گناه و اضطراب می‌یابیم. من این جمله‌ی نافذ و

نیرومند ماهاتماگاندی[1] راکه درباره‌ی برخورد با نقاط ضعف و کمبودهای انسانی است، بسیار دوست دارم. او می‌گوید: «کمبودها و شکست‌ها نیز هم‌چون موفقیت‌ها و استعدادهایم، نعمت‌های خدادادی و سرشار از خیر و برکت هستند و من همه را به خود او می‌سپارم.»

در نظر گرفتن شکست به عنوان دعوتی برای توسل جستن به خداوند، یکی از مفیدترین روش‌های برخورد با مشکل است. شرمسار بودن، احساس گناه کردن و این که تصور کنیم شایسته عفو و بخشش الهی نیستیم، راه مناسبی برای یافتن راه‌حل‌های معنوی نیست. سعی کنید این جملات را با خود تکرار کنید: «من در درگاه خداوند گناهکار نیستم. فقط به گونه‌ای عمل کرده‌ام که مانع یگانگی و وحدت کامل من با خداوند می‌شود. این اعمال و رفتار من به عنوان موانعی برای دستیابی به راه‌حل‌های معنوی به شمار می‌روند. از هم اکنون تلاش می‌کنم این موانع را از زندگی خود خارج سازم.»

اگر مفهوم گناهکار بودن را در نظر بگیریم در آن صورت تصویری از تحقیر نفس و گناه، در ذهن ایجاد می‌شود اما اگر مفهوم مانع بودن را در نظر بگیریم، در آن صورت تصویری در ذهن ایجاد می‌شود که نشان می‌دهد ما برای غلبه بر موانع، صاحب قدرت واختیار هستیم. من داستان شفای مرد کور توسط عیسی مسیح را بسیار دوست دارم.

عیسی مسیح در راهی می‌رفت که کوری مادرزاد را دید. مریدانش از او

1. Mahatma Gandhi

پرسیدند: «یا مسیح چه کسی گناهی مرتکب شده که این مرد، کور مادرزاد به دنیا آمده است؟ خود او یا والدینش، گناهی مرتکب شده‌اند؟»

مسیح فرمود: «نه این مرد و نه والدینش، هیچ کدام گناهی مرتکب نشده‌اند. اما این اتفاق افتاد تا کار خدا از طریق زندگی این مرد آشکار شود.»

ما این طور پرورش یافته‌ایم که به عباراتی همچون گناه و مجازات بیندیشیم. این اندیشه‌ها با تأکید بر این که ما ضعیف هستیم و در اشتباهیم، قدرت و اختیار را از ما سلب می‌کند. اگر رنج، غم و غصه را به عنوان درس زندگی و یا فرصت‌های طلایی در نظر بگیریم راهی را انتخاب کرده‌ایم که به ما قدرت و اختیار عمل می‌دهد. ما می‌توانیم تصور نادرست گناهکار بودن و درانتظار مجازات به سر بردن را کنار بگذاریم و روحمان را تعالی ببخشیم. جهت دستیابی به راه‌حل معنوی برای مشکلاتمان فقط باید بر ایجاد راه‌حل تمرکز کنیم. انسانی که خود را غرق در گناه میداند از حرکت و فعالیت باز می‌ایستد و مطیع و تسلیم باقی می‌ماند. هنگامی که گناهی را به عنوان مانع برای رسیدن به سطح بالای آگاهی تصور کنیم هنوز مسئولیت بزرگی بر دوش داریم که باید به ثمر رسانیم. در این حالت از خود می‌پرسیم: «از این مانع چه درسی باید بیاموزم؟ برای این که بار دیگر با این مانع مواجه نشوم باید چه کاری انجام دهم؟»

مریدان عیسی مسیح در داستان بالا تصور می‌کردند کوری آن مرد باید به دلیل گناهی باشد که در جایی، توسط شخصی مرتبط با زندگی آن مرد، انجام شده است. اما مسیح به آنان آموزش داد مصیبت‌هایی که در دنیای

فیزیکی و مادی رخ می‌دهند به دلیل گناه کار بودن انسان‌ها نیست مصیبت‌ها، موانعی در مسیر ما برای پیوستن به لایتناهی درونمان می‌باشند. مسیح به آن‌ها یادآوری کرد که هیچ گناهی وجود ندارد.

همه‌ی ما، در بسیاری از موارد، کور هستیم. فقط از طریق کوری مجازی ما کار خداوند می‌تواند در زندگی‌مان تحقق یابد. ماهتما گاندی، درباره‌ی ارزش جنبه‌ی تاریک زندگی انسان‌ها سخنانی ارزشمند اظهار کرده است. طبق سخنان گاندی، جنبه‌ی تاریک و نقاط سیاه زندگی بشر نیز موهبت‌های الهی هستند و نباید آن‌ها را هم‌چون اعمالی گناه کارانه بدانیم که سبب مجازات و کیفر می‌گردند. اعتقاداتی که توسط والدین و پیشینیان به ما منتقل شده‌اند، مفهوم گناه را در ذهنمان بوجود آورده‌اند.

این نکته، مفهوم موانع را به شما آموزش می‌دهد تا به آگاهی برسید و با خدای درونتان یکی شوید. اگر از دستوراتی که به عنوان قانون زندگی پذیرفته‌اید، تخلف ورزیده‌اید، اگر دزدی کرده‌اید، مرتکب کلاهبرداری شده‌اید، دروغ گفته‌اید، طمع ورزیده‌اید، یا به جسم انسان دیگری لطمه زده‌اید، سعی کنید این اعمال را همچون موانعی در جهت یکی شدن با الوهیت درونتان به شمار آورید. به خودتان یادآوری کنید که باید به جنبه‌ی والای خویش بیشتر عشق بورزید. سپس قدرت و اختیاری به دست می‌آورید تا موانع را از سر راهتان بردارید.

در نظر گرفتن اعمال نابه‌جا به عنوان موانع، رهایی‌بخش است. با خودتان بگویید: «من هنوز موانعی بر سر راهم دارم که به من تحمیل شده است و مرا از راه‌حل معنوی مشکلم دور می‌سازد.» و این جمله قدیمی را

فراموش کنید: «من یک گناهکار هستم و هیچ امیدی ندارم مگر این که خداوند مرا ببخشاید.» جمله‌ی اول به انسان قدرت وصلابت می‌بخشد و جمله‌ی دوم انسان را به سمت نابودی پیش می‌برد. جمله اول، شما را به سمت راه‌حل معنوی هدایت می‌کند، در حالی که جمله‌ی دیگر شما را منفعل و بی‌حرکت نگه می‌دارد.

خلاصه‌ی کلام؛ به زندگی ادامه دهید و گناهی مرتکب نشوید زیرا چنین چیزی اصلاً وجود خرجی ندارد. حتی اگر شما به دلیل خشم و یا حرص کنترل نشده، در مورد انسان دیگری مرتکب اشتباهی جبران‌ناپذیر شدید بازهم می‌توانید این عمل خود را به عنوان مانعی در راه پیوستن به خدای خویش تصور کنید. به این ترتیب قطعاً احساس پشیمانی خواهید کرد و برای جبران اشتباه خویش هر کاری که لازم باشد انجام می‌دهید. فقط زمانی می‌توانید اشتباهات خود را در آینده اصلاح کنید که خود را ببخشایید و وجود برتر و متعالی خویش را مقاوم واستوار در حال عبور از موانع در نظر بگیرید. توبه‌ی خالصانه و واقعی به این معنا نیست که دائماً از اشتباهات خود احساس نگرانی و غم واندوه داشته باشید، بلکه به این معناست که در آینده از انجام اعمالی که روزی سبب پشیمانی شما شده‌اند، بپرهیزید.

نکته‌ی چهارم

انسانی که در پرهیز از اشتباهات، ثابت قدم و استوار است، قدرتی دارد که می‌تواند برای خود و دیگران، ثمرات کارهای نیکو را به ارمغان آورد، بدون آنکه این اعمال را به طور واقعی انجام داده باشد

هنگامی که به طور طبیعی از واژه‌ی صداقت و راستگویی استفاده می‌کنیم به این نکته اشاره داریم که واژه‌های هر کس با حقایقی که در موردشان صحبت می‌کند، ارتباط دارد. با این حال به نظر می‌آید این قطعه از تعالیم یوگا در عبارت پاتانجالی «ثابت قدم و استوار بودن در پرهیز از اشتباه» دور از واقعیت و صداقت است.

این عبارت در این جا به معنی تمرینی برای شناخت کامل انسان به عنوان موجودی الهی و معنوی می‌باشد که دائماً و در تمامی احوال با پروردگارش در ارتباط است و ماهیت واقعی او با دارایی‌ها، پیروزی‌ها و اعتباراتش در هم نمی‌آمیزد. برای رسیدن به چنین حالتی، باید با آن معدود انسان‌های مقدسی که اغلب، گفته‌ها و سخنانشان را نقل قول می‌کنیم همراه و همگام شویم. پس از رسیدن به چنین حالتی می‌توانیم پرهیزگاری ثابت قدم و استوار شویم و از ثمره‌ی اعمال خوب خود بهره‌مند گردیم. اعمال خوبمان نه تنها ما را قادر می‌سازد تا مشکلات خود را حل کنیم بلکه می‌توانیم مشکلات دیگران را نیز تا حدی بر طرف کنیم.

با دقت، نظری به واژه‌های استفاده شده در این قطعه بیندازید. می‌بینید که هم خود شما می‌توانید از ثمره‌ی اعمال خوبتان بهره‌های فراوان ببرید و هم دیگران می‌توانند از آن استفاده کنند حتی بدون آن که

آن اعمال را واقعاً انجام داده باشید. این واژه‌ها دقیقاً چه معنایی برای شما دارند؟

پاتانجالی پیشنهاد می‌کند پرهیز مداوم از اشتباه به این معنی است که وقتی به کسی می‌گوییم: «خداوند به تو برکت بدهد.» واقعاً خداوند به او برکت می‌دهد زیرا ما نمی‌توانیم یک مورد غیر واقعی را، حتی در رؤیا برای مدت زمان طولانی تصور کنیم. به شیوه‌ای کاملاً مشابه همین انسانی که از اشتباه پرهیز می‌کند می‌تواند در درمان بیماران نیز معجزاتی را به ثمر رساند کافیست به سادگی به شخص بیمار بگوید که تو سالمی و هیچ گونه مشکلی نداری. بنابراین پاتانجالی می‌گوید هنگامی که انسانی در راستی و حقیقت تکامل یافت، به طور واقعی کنترل و هدایت حقیقت را نیز در دست می‌گیرد. ماهیت هر شخص به همراه واژه‌هایی که به کار می‌برد و اعمالی که انجام می‌دهد سبب می‌شود تا از ثمره‌ی کارهای نیکش بهره ببرد بدون آن که لزوماً آن اعمال را با جسم فیزیکی‌اش انجام داده باشد.

من در این جا قصد ندارم به شما پیشنهاد کنم انسانی مقدس و روحانی شوید، طوری که به یک حقیقت گوی تمام عیار بدل گردید. آن چه ترجیح می‌دهم در این بخش پیشنهاد کنم این است که افق دید خود را به روی عقیده‌ای باز بگذارید که تدریجاً و به طور مداوم سبب می‌شود ماهیت واقعی خویش را به عنوان موجودی معنوی و الهی که به ذات احدیت متصل است، به یاد آورید. تحت این شرایط، در لحظاتی که آن‌ها را در گذشته لحظات پر اضطراب و پر مشکل می‌نامیدید بدون آنکه رنج و تلاش طاقت‌فرسایی را متحمل شوید ثمره‌ی اعمال نیکویی را روشی دیگر

برای حل مشکل] را خواهید دید که به موقع حاضر می‌شوند تا مشکل شما را حل کنند.

یادآوری این حقیقت به خودتان که با خداوند یگانه‌اید، در لحظه‌ی پر تلاش سبب می‌شود تا اندیشه‌ها و افکارتان، حقیقت و ماهیت وجودی شما را بسازند. هنگامی که به طور مداوم و تدریجی به چنین سطحی ازآگاهی می‌رسید بر افراد دیگر نیز همین تأثیر را خواهید داشت. به عبارت دیگر با هر کسی که روبرو شوید و هر کجا که باشید روح و جان به آن‌ها می‌بخشید. (همان چیزی که در آگاهی خود هستید.) و ثمره‌ی اعمال خوبتان را به صورت منظم مشاهده خواهید کرد. هرگاه خود را سرشار از ناامیدی و خشم و غضب احساس کردید، یک نیروی تذکردهنده‌ی درونی و بسیار مهربان از پذیرفتن این ماهیت نادرست در دنیای مادی، اجتناب می‌ورزد و شما را به ماهیت اصیل و راستینتان باز می‌گرداند. هنگامی که به ماهیت وجودی خود باز می‌گردید خواهید دید که چه طور ناامیدی و خشم و غضب از بین رفته است. اکنون از واژه‌ها و کلماتی استفاده کنید که به شما و موقعیتتان، تقدس و برکت می‌بخشد و منظور پاتانجالی را از این پند بنیادین دریابید.

شما هم چنان که در پرهیز از اشتباه، (طوری که در این قسمت تعریف شد)، پیشرفت می‌کنید ماهیت واقعی خود را به انسان‌های اطرافتان به صورت موجودی آرام و خونسرد و کسی که با خداوند در ارتباط است، نشان می‌دهید. هر چه بیشتر در این مسیر پیشرفت کنید بیشتر چنین جمله‌هایی را از اطرافیان می‌شنوید: «فقط وقتی او کنار من باشد احساس

بهتری دارم»؛ «وقتی او از راه می‌رسد احساس آرامش می‌کنم»؛ «وقتی او با من حرف می‌زند واقعاً حس می‌کنم همه‌ی ناراحتی‌ها و رنج‌هایم ناپدید شده‌اند.»

هنگامی که در پرهیز از اشتباه و خطا، ثابت قدم و استوار می‌شوید واقعاً حس هوشیاری و آگاهی اطرافیانتان را نیز پرورش می‌دهید: بدون این که آموزشی ببینید می‌توانید شفادهنده شوید؛ بدون این که در الهیات مدرکی کسب کرده باشید، مقدس و پربرکت می‌شوید و بدون این که رنج و مشقت انجام کارهای خوب را تحمل کنید از ثمره‌ی آن اعمال بهره می‌برید.

معنویت شباهت بسیاری به سلامتی دارد. هر کسی دارای سطحی از سلامتی می‌باشد. بعضی از انسان‌ها دارای سلامتی کامل هستند و برخی دیگر از سلامتی نسبی و ضعیف‌تری برخوردارند اما به هر حال هیچ کس نمی‌تواند از داشتن سلامتی طفره رود. معنویت نیز دقیقاً به همین صورت است. هر انسانی یک موجود معنوی به شمار می‌رود. همه‌ی ما دارای روح هستیم. اما بعضی از انسان‌ها در درجه بالاتری از معنویت قرار گرفته‌اند بنابراین زندگی آن‌ها سرشار از عشق، آرامش و مهربانی است و همان طور که در فصل اول توضیح دادم زندگی آن‌ها در بالاترین نقطه‌ی نردبان ترقی می‌باشد.

هر چه در پرهیز و اجتناب از هویت نادرستمان، استوارتر و ثابت قدم‌تر باشیم کم‌تر با آن چه در ارتباط با هویت نادرست ماست، سروکار خواهیم داشت. هر چه کناره‌گیری شما از هویت نادرستتان افزایش یابد معنویت

به سمت بالای نردبان حرکت می‌کند؛ به جایی می‌رسد که شما تصورش را هم نمی‌کردید و حتی در رتبه‌ای بالاتر از سلامتی قرار می‌گیرد. در این مرحله است که حتی بدون انجام اعمال نیک از ثمرات آن‌ها بهره‌مند خواهید شد. در نهایت، بسیار به نقطه‌ی اوج نزدیک می‌شویم و در می‌یابیم انسان‌هایی هستند که فقط می‌خواهند تا در هاله‌ی نورانی ما قرار گیرند، سپس با آن‌ها به گفتگو می‌نشینیم.

من گاهی اوقات به زندگی مارتین لوتر[1]، کسی که با پرهیز و اجتناب از اشتباه، زندگی میلیون‌ها انسان را تحت تأثیر قرار داد، می‌اندیشم. لوتر هرگز قصد نداشت آغازگر انقلابی باشد؛ او فقط می‌خواست تا صاحب‌منصبان کلیسای کاتولیک را متوجه چند سؤال کند.

پاپ لئو ایکس[2] که بسیار اسراف‌کار بود، برای ساختن قصرهایی با رگه‌های طلا و جهت خلق کارهای هنری بسیار عظیم برای واتیکان نیاز به پول داشت. بنابراین چند نماینده را جهت فروش عفو و بخشش الهی به مأموریت فرستاد. این عفو و بخشش‌ها با جملاتی به این مضمون مزین شده بود: «پاپ گناهان انسان‌ها را می‌بخشاید، آن‌ها فقط باید به ازای گناه خویش پول پرداخت کنند.» و مردم فکر می‌کردند می‌توانند از این طریق راه خود را به سمت بهشت هموار کنند. بسیاری از آن‌ها بعد از اعترافات طاقت‌فرسایی که در اثر تفتیش عقاید در مقابل کشیش می‌کردند، در آتش دل خود می‌سوختند.

---

1. Martin Luther　　2. Pope Leo X

لوتر می‌خواست تاانجیل واقعی را همان طور که در گذشته بود، دوباره زنده کند. او انجیلی راکه در طول زمان دستخوش تغییرات بسیاری شده بود، نمی‌پذیرفت. لوتر برای پرسش‌هایی که ذهن هوشیار و آگاهش را مورد حمله قرار داده بودند به دنبال پاسخ می‌گشت. به همین منظور کلیسا او را طرد کرد، او باید خود را از چشم کلیساهایی که تأسیس می‌شد و رو به فساد می‌رفت دور نگاه می‌داشت. وقتی از او خواسته شد تا رسماً سخنان خود را تکذیب کند در جواب گفت: «من توسط آگاهی‌ام و توسط پروردگارم تعیین تکلیف می‌شوم. بنابراین نمی‌توانم و نمی‌خواهم که گفته‌ی خود را تکذیب کنم زیرا عمل کردن علیه آگاهی خویش، نه اطمینان بخش است و نه سودمند، ایستادگی می‌کنم. کار دیگری از من بر نمی‌آید. پس، خدایا لطفاً به من کمک کن.»

مارتین لوتر به دلیل پافشاری در پرهیز از اشتباه به جامعه مسیحیت، کمک بزرگی کرد. او فرقه‌ی پروتستان را ایجاد کرد و کلیساها را در آن زمان مجبور ساخت تا شکنجه، توقیف و فروش بخشش‌های الهی را از برنامه خود کنار گذارند.

از شما توقع ندارم که در طول یک شب تبدیل به انسانی مثل مارتین لوتر شوید. اما اجازه دهید با دور کردن و متحول ساختن آن هویت اشتباهی که از خود در ذهن پرورانده‌اید این باور در شما ایجاد شود که برای سبک ساختن مشکلات خود و دیگران می‌توانید به آن نیروی معنوی و الهی دست یابید. یک کودک نیز راه رفتنش را با گام‌های کوچک آغاز می‌کند. مرتب به خود یادآوری کنید همه افرادی که دارای چنین

نیرویی هستند، در ابتدای سفر خویش و در لحظات سختی و فشار مرتب به خودشان یادآوری کرده‌اند که بدون شک، موجوداتی الهی هستند آن‌ها به جای این که خود را جدا از منبع و منشأشان در نظر بگیرند خود را متصل به آن منبع الهی می‌دانند.

نکته‌ی پنجم

هنگامی که انسانی در پرهیز از آسیب رساندن به دیگری، ثابت قدم و استوار باشد؛ همه موجودات زنده، فقط با حضور او هرگونه احساس کینه و دشمنی را به دست فراموشی می‌سپارند

این بخش از جمله‌ی پاتانجالی یعنی «پرهیز از آسیب رساندن به دیگران» شامل عمل حقیقی آسیب‌رسانی و همچنین افکاری ناشی از حسادت، داوری و لطمه رساندن به هر شیوه‌ی دیگری نیز می‌شود. اگر به طور ثابت و استوار از هرگونه تخلف در اندیشه و رفتارمان پرهیز کنیم در آن صورت فضایی می‌آفرینیم که در آن هیچ گونه تخلف، کینه و دشمنی، جایی ندارد.

این نکته، آگاهی بسیار نیرومندی به شمار می‌رود و می‌توانید آن را فوراً در زندگی خویش بیافرینید. در هر موقعیتی که خشم و یا حتی کمی ناآرامی را تجربه می‌کنید، اندیشه‌هایی سرشار از کینه و دشمنی را به انسان و یا انسان‌های اطراف خود انتقال می‌دهید. پاتانجالی توضیح می‌دهد که اگر در پرهیز از اندیشه‌های آسیب رسان، استوار باشید در آن صورت انسان‌های اطراف شما نیز احساس دشمنی و نگرانی نخواهند

داشت. این نکته، بسیار شگفت‌انگیز است! اگر شما هر گونه داوری و اندیشه‌های آسیب رسان دیگری را کنار گذارید، انسان‌های اطرافتان نیز از هر گونه نگرانی و اضطراب، آزاد و رها خواهند بود.

هنگامی که به این مرحله می‌رسید و می‌توانید اندیشه‌های آسیب‌رسان خود را کنار بگذارید، ابزاری بسیار نیرومند در اختیار دارید تا برای مشکلاتی که مربوط به روابط شما با دیگران می‌شود به راه‌حل‌های معنوی دسترسی پیدا کنید. وقتی باکسی صحبت می‌کنید و ناگهان از نحوه‌ی برخورد او، عصبانی می‌شوید می‌توانید در آن لحظه به خودتن متذکر شوید که باید اندیشه‌های سرشار از خشم خویش را به دست فراموشی بسپارید. من تکرار برخی جملات را بسیار مفید و مؤثر می‌دانم. ابتدا، آن‌ها را آهسته زمزمه می‌کنم و سپس با صدای بلند، تکرارشان می‌کنم. یکی از جمله‌ها اینست: «کاملاً حق با شماست.» بدون طعنه زدن و بدون بدخواهی، به سادگی حق را به طرف مقابل می‌دهم و او نیز واقعاً همین را می‌خواهد.

به این وسیله و در حقیقت، حق به طور کامل به طرف مقابل داده نمی‌شود فقط به او اجازه می‌دهد تا تصور کند که حق با اوست و به شما نیز این فرصت را می‌دهد تا اندیشه‌های آسیب‌رسان و مضرّ خویش را کنار گذارید. در حالی که تمرین می‌کنید تا همیشه، حق را به طرف مقابل دهید زندگی را از جنبه‌ی خود والاتر خویش سپری خواهید کرد. سرانجام به مرحله‌ای می‌رسید که حتی هنگامی که به شما توهین هم می‌شود بدون خشم و عصبانیت، به روشی منطقی و اصولی واکنش نشان خواهید داد.

داستانی درباره‌ی بودا نقل شده است. او با مردی در راهی سفر می‌کرد آن مرد سعی داشت تا با بی احترامی، توهین و واکنش‌های تند و زننده، این معلم بزرگ را بیازماید. در سه روز اول، هر گاه بودا سخن می‌گفت ان مرد، او را ابله می‌نامید و به گونه‌ای گستاخانه این انسان بزرگ را مورد تمسخر قرار می‌داد. سرانجام در پایان روز سوم، آن مرد تاب نیاورد واز بودا پرسید: «با وجود این که در سه روز گذشته من فقط به تو بی‌احترامی کرده‌ام و تو را رنجانده‌ام، چطور می‌توانی رفتاری سرشار از عشق و مهربانی نسبت به من داشته باشی؟ هر گاه که سبب آزار و اذیت تو می‌شدم در پاسخ، رفتاری سرشار از عشق را دریافت کردم. چطور چنین چیزی امکان‌پذیر است؟»

بودا در پاسخ سؤال آن مرد، از او پرسید: «اگر کسی هدیه‌ای به تو پیشنهاد کند و تو آن را نپذیری، آن هدیه به چه کسی تعلق خواهد داشت؟» سؤال این انسان بزرگ، نگرش جدیدی به آن مرد بخشید.

هنگامی که کسی به شما هدیه‌ای به صورت بی احترامی و توهین پیشنهاد می‌کند و شما آن را نمی‌پذیرید در نتیجه، این هدیه آشکارا به همان شخص اهداء کننده تعلق می‌گیرد. اکنون چرا شما برای چیزی که به انسانی دیگر تعلق دارد خود را غمگین و یا خشمگین می‌سازید؟

در این نکته، پاتانجلی اظهار می‌کندور حضور انسانی که عمل و یا اندیشه‌اش از هر گونه خشونت و آسیبی، پاک و مبراست همه‌ی موجودات زنده، احساس کینه و دشمنی خود را به دست فراموشی می‌سپارند. این نکته به ما یادآوری می‌کند هنگامی که دارای چنین خصیصه‌ای هستیم

می‌توانیم بر قلمرو حیوانات نیز تأثیر گذار باشیم. احتمالاً تا به حال داستان‌هایی در این باره شنیده‌اید که چطور فرانسیس اسیسی مقدس فقط با حضورش، گرگ‌های بسیار وحشی که همه کس و همه چیز را می‌دریدند، رام و اهلی می‌کرد. علاوه بر این، پرندگان بسیاری روی دست‌های او می‌نشستند. همه‌ی حیوانات وحشی، عشقی را که از او ساطع می‌شد، احساس می‌کردند و هرگونه احساس کینه و دشمنی در آن محیط، ناپدید می‌شد.

من هم در موقعیت‌های مختلف، این حالت را تجربه کرده‌ام. هنگامی که در مصر بودم در ساعت ۴:۳۰ صبح مشغول دویدن بودم که تعدادی سگ، در حالی که وحشیانه پارس می‌کردند به سمت من هجوم آوردند. از دویدن باز ایستادم و هرگونه اندیشه‌ی ناشی از ترس و یا خشونت را از ذهنم دور ساختم. در این هنگام، سگ‌ها نیز آرام شدند و آسیبی به من نرساندند.

در حالی که اندیشه‌ها و نیت‌های آسیب رسان و مضرّ خود را کنار می‌گذارید آن بخش از زندگی که مشکلات نامیده می‌شود، از بین می‌رود. دلیل این که چرا شما نمی‌توانید در این لحظه‌ی پرارزش، برکت و سعادت را به زندگی خویش فراخوانید این است که بر اشتباهات و بر آن چه از دست داده‌اید متمرکز شده‌اید. شروع کنید تا ذهن خود را از عشق، قدردانی و بخشایش سرشار کنید. ارنست هولمز[1] می‌نویسد: «هنگامی که

1. Ernest Holmes

تشخیص می‌دهیم ذهن ابدی ما هیچ گونه افکار منفی درباره‌ی انسان دیگری را در خود جای نخواهد داد، آنگاه بار مسئولیت از شانه‌هایمان برداشته می‌شود.»

هنگامی که در زندگی به جستجوی راه‌حلی معنوی می‌پردازید باید در میدان وسیع ذهن ابدی خویش قرار گیرید. ذهن ابدی هیچ گونه اندیشه‌ی منفی را علیه انسان‌های دیگر در خود جای نمی‌دهد. مادامی که شما در این حالت به سر می‌برید باید نکته‌ی مهمی را از آلبرت اینشتین[1] به ذهن بسپارید. این نکته در این باره است که چرا باید محیط پیرامون خود را به شیوه‌ای تغییر دهیم که به آن طریق، هر چیزی و یا هرکسی را که در ارتباط با مشکلاتمان می‌باشد، طبقه‌بندی کرده باشیم. اینشتین می‌گوید: «هنگامی که با مشکلات اساسی روبه‌رو می‌شویم نمی‌توانیم در همان سطح از انرژی و تفکر که سبب ایجاد مشکل شده است، در جستجوی راه‌حل باشیم.»

مشکلات، توهّماتی برخاسته از دنیای مادی هستند. راه‌حل‌ها در نتیجه‌ی غوطه‌ور شدن شما در دنیای معنویت به دست می‌آیند. بله، برای هر مشکلی راه‌حلی معنوی وجود دارد اما برای دستیابی به راه‌حل معنوی باید به سطح والاتری از انرژی و تفکر رسید. در این جا، پنج نکته‌ی اساسی را که پاتانجالی برای راهنمایی ارائه کرده است، به طور خلاصه نام برده‌ام. شما به این وسیله می‌توانید ذهن خود را که سبب ایجاد مشکل

1. Albert Einstein

شده است، متحول سازید:

۱ـ ماهیت واقعی خود را بشناسید.

۲ـ خونسردی، در حقیقت نشان‌دهنده‌ی وجود آرامش الهی در درون شماست.

۳ـ شما مرتکب گناه نمی‌شوید، بلکه در مسیر خود موانعی ایجاد می‌کنید.

۴ـ در پرهیز از اشتباه، استوار و ثابت قدم باشید.

۵ـ از اعمال و اندیشه‌های مضرّ و آسیب رسان پرهیز کنید.

هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوید می‌توانید این نکات را به کار برید. این موارد در کشف و به‌کارگیری راه‌حل‌های معنوی، بی‌نهایت مفید و مثمرثمر هستند.

هنگامی که با مشکلی روبرو می‌شوید به خودتان یادآوری کنید که این مشکل را با ذهن خود ایجاد کرده‌اید و با ذهنی دیگر، آن را بر طرف خواهید کرد. بنابراین، آن چه در عنوان این کتاب مشکل نامیده می‌شود در حقیقت از ذهنی غیر معنوی نشأت می‌گیرد. راه‌حلی معنوی در دسترس است و شما می‌توانید اراده کنید تا در آن سطح انرژی قرار گیرید.

در حالی که در پنج نکته‌ی ارائه شده توسط پاتانجالی، مهارت کسب می‌کنید، بدانید که آن‌ها بالاترین سطح دنیای معنویت را که هر انسانی می‌تواند به آن مرحله برسد، نشان می‌دهند. این پنج نکته نشان می‌دهد انسان‌های معنوی ومقدس چگونه می‌زیسته‌اند، چگونه تنفس می‌کرده‌اند و چگونه انسان‌های دیگر را در برطرف کردن مشکلاتشان

یاری می‌داده‌اند. شما هرگز به طور صددرصد نمی‌توانید این پنج مورد را در تمامی اوقات، رعایت کنید. اما نیاز به یافتن راه‌حلی معنوی را به هنگام رویاروی شدن با مشکل به تدریج به خودتان متذکر می‌شوید.

با هر گامی که به سمت جلو بر می‌دارید درخواهید یافت که آرامش، فیض و برکت، جایگزین ستیز و کشمکش زندگی شما خواهد شد. در حقیقت برای خود میدان جدیدی از انرژی خلق می‌کنید. این موضوع، فصل بعدی این کتاب و همچنین زندگی شما را تشکیل می‌دهد.

تا زمانی که حرکتی صورت نگرفته است،
حادثه‌ای به وقوع نمی‌پیوندد.
آلبرت اینشتین

فصل سوم

همه چیز به صورت انرژی است

حل معنوی مشکلات یعنی کل مفاهیم انرژی را بـه شـیوه‌ای جـدید تجربه کنیم. به طور کلی فکر می‌کنیم افرادی که دارای بـنیه واسـتقامت بســیار زیــادی هســتند، بـاید دارای ویـژگی‌هایی نـظیر شـور و شـوق و خستگی‌ناپذیری نیز باشند. پیشنهاد می‌کنم مفهوم انرژی را بـه صـورت حالتی از جنبش و حرکت در نظر بگیرید.

بر اساس این مفهوم، انرژی عبارت است از میزان شتاب میدان انرژی انسان. این طور تصور می‌شود که ارتعاش بسیار زیاد سبب حل مشکلات می‌گردد، در حالی که ارتعاشات آهسته و ضعیف سبب تشدید مشکلات می‌شود و از ارائه‌ی راه‌حل جلوگیری به عمل می‌آورد.

این ویژگی، در مثال ساده‌ای که در این جا و فصل چهارم ذکر کرده‌ام نکته‌ای اساسی به شمار می‌رود. شما در درون خود دارای توانایی کاملی برای افزایش ارتعاش خود می‌باشید و می‌توانید شتاب میدان انرژی را در

زندگی روزمره بیفزایید. با افزایش شتاب ارتعاش خود، به سمتی هدایت می‌شوید که من آن را معنویت می‌نامم. در این حالت از کلیه‌ی انسان‌هایی که درگیر مشکلات دنیای مادی هستند فاصله می‌گیرید.

استفان هوکینگ[1]، روشنفکرترین دانشمند عصر ما بر روی این کره خاکی، گفته است: «حواس پنجگانه در درک اشیای دنیای مادی نظیر سیب و همچنین در خصوص مواردی که دارای ارتعاش پایین هستند نظیر سیاره‌ها، عملکرد مناسبی دارند، اما در ارتباط با مواردی که دارای سرعت سیر نور می‌باشند به خوبی کار نمی‌کنند.» بنابراین اگر قصد استفاده کردن و دست یافتن به انرژی را دارید که دارای ارتعاش بسیار سریع می‌باشد باید بتوانید در مواقع مناسب و بدون توجه به حواس پنجگانه‌ی خود، انرژی خویش را متحول سازید.

خانم والری هانت[2] در کتاب مستند و جذابش به نام «ذهن نامحدود: علم بررسی ارتعاشات هوشیارانه[3]» چنین اظهار می‌دارد: «در نتیجه‌ی تحقیقاتم، نمی‌توانم به جسم انسان به عنوان ساختمان و بافتی اساسی توجه کنم. جسم سالم و تندرست، دارای میدان انرژی الکترو دینامیک بسیار پرتحرک می‌باشد که همیشه جریان دارد. حرکت داشتن در زندگی، طبیعی‌تر از بی تحرکی به شمار می‌رود. اشیایی که دارای حرکت و جنبش می‌باشند به طور اصولی مفیدتر هستند. آن چه مانع حرکت می‌شود، اثرات زیانباری خواهد داشت.»

1. Stephen Hawking 2. Valerie Hunt

3. Infinite Mind: Science of the Human vibrations of Consciousness

من از شما توقع ندارم که در زمینه‌ی انرژی الکترو دینامیک متخصص شوید. همچنین توقع ندارم که رشته‌ی رو به رشد فیزیک کوانتوم را کشف کنید؛ فقط می‌خواهم آگاهی‌های لازم رابه طور بنیادی و اصولی در زمینه‌ی فعال ساختن ارتعاشات متعالی‌تر به شما معرفی کنم. در این جا پنج حقیقت مورد تأیید و مختصر ذکر شده است که امیدوارم توانایی درونتان را برای انجام چنین کاری به شما نشان دهد.

۱ـ همه چیز دارای ارتعاش است، همه‌چیز دارای حرکت است.

۲ـ ارتعاشات سریع‌تر به معنی نزدیک شدن به دنیای معنویت است.

۳ـ ارتعاشات آهسته‌تر، ما را در دنیای مشکلات نگه می‌دارد.

۴ـ می‌توانید آن چه را که مانع افزایش میدان ارتعاشی شما می‌شود از بین ببرید.

۵ـ به منظور افزایش فرکانس ارتعاشات خود می‌توانید عواملی را در زندگی خویش ایجاد کنید.

این پنج مرحله به صورت مختصر در این جا ذکر شده‌اند. پیدا کردن راه‌حلی معنوی برای هر یک از مشکلاتتان، مستلزم تغییر میدان انرژی می‌باشد. به این ترتیب می‌توانید به سریع‌ترین فرکانس‌ها دست یابید و آن را به صورت نامحدود در زندگی روزمره‌ی خود به کار گیرید.

اکنون اجازه دهید این پنج مرحله را به شیوه‌ای عمیق بررسی کنیم و ببینیم که این مراحل چه طور به شما کمک خواهند کرد تا از راه‌حل‌های معنوی بهره برید.

همه چیز دارای ارتعاش است، همه چیز دارای حرکت است.

اگر یک صفحه از این کتاب را به وسیله‌ی میکروسکوپی بسیار قوی مشاهده کنید، خواهید دید که تمامی مولکول‌ها، اتم‌ها، الکترون‌ها و ذرات وابسته به اتم‌ها نیز به طور دائم در حال حرکت و جنبش هستند. این کتاب، جامد به نظر می‌رسد زیرا حواس شما ـ که آن‌ها نیز در ارتعاش هستند ـ در این فرکانس، فقط جامد بودن را درک می‌کنند. از آن‌جایی که حرکت انرژی در این جا به شیوه‌ای آهسته و کند صورت می‌گیرد بنابراین، این کتاب به شکل توده‌ای جامد ظاهر می‌شود. این مورد نیز درباره‌ی جسم شما و هر چیزی که در این دنیای مادی وجود دارد صدق می‌کند. به نظر می‌رسد انرژی‌هایی با سرعت کم و بسیار کند، اصلاً ارتعاشی ندارند. اما اگر آن‌ها را به وسیله‌ی میکروسکوپ نگاه کنیم شاهد حرکت و جنبشی حیرت‌آور خواهیم بود.

به این ترتیب، هر چیزی دارای حرکت می‌باشد. در حالی‌که به نظر می‌رسد بی‌حرکت نشسته‌ایم اما می‌دانیم که سیاره‌ی ما، هر بیست و چهار ساعت یک دور به دور خود و هر سیصد و شصت و پنج روز یک دور به دور خورشید می‌گردد و دارای سرعتی گیج‌کننده در فضا می‌باشد. چرخش و گردش به دور خود، همچنین حرکت داشتن، همه نشان‌دهنده‌ی نوعی جنبش و تحرک می‌باشد. این حالت می‌تواند در مورد جسم شما نیز صدق کند. جسم، دارای میدان ارتعاش و حرکت است اما ظاهراً استوار و بی‌حرکت به نظر می‌رسد.

شما بیشتر اطلاعات را از طریق حواس پنجگانه‌ی خود به دست

می‌آورید. به طور مثال چشم‌ها می‌توانند نور را ببینند. نور ارتعاش بسیار سریعی از هوا و بخشی از نیروی مغناطیسی برق است. گوش‌ها قادر به شنیدن صداها می‌باشند. صدا، فرکانس پایین‌تری از ارتعاش هوا به شمار می‌رود. اگر اطلاعاتی را که به وسیله‌ی چشم و گوش به دست می‌آید قبل از دریافت توسط این حواس، مورد بررسی قرار دهید متوجه می‌شوید که ارتعاشات آن‌ها در درونشان هیچ‌گونه ضرر و زیان و ناهماهنگی ندارند. اما هنگامی که این اطلاعات را توسط چشم و گوش خود دریافت می‌کنید، ناگهان با خود می‌گویید: «آن چه که می‌شنوم برایم مشکل ساز است.» یا «آن چه که می‌بینم برایم دردسر آفرین است.» و به این شیوه راه خود را ادامه می‌دهید. به عبارت دیگر، انرژی‌های پر تحرک و فارغ از هر گونه مشکل را دریافت می‌کنید و آن را به شیوه‌ای که مشکل ایجاد کند، به کار می‌برید. گاهی اوقات حتی انرژی‌ای را که دریافت می‌کنید عاری از هر گونه مشکل، دشواری و ضرر و زیان می‌باشد اما شیوه‌ی بر خورد شما با آن انرژی و روش استفاده از آن، مناسب نمی‌باشد. به هنگام خواندن مطالب کتاب، این نظریه مهم را از ابتدا تا انتها در ذهن خود حفظ کنید.

حالا موضوع را به شیوه‌ای دیگر بررسی می‌کنیم. هر مشکلی که با آن مواجه می‌شوید دارای فرکانس و حرکتی ارتعاشی می‌باشد. هنگامی که فقط در دنیای مادی جامدات، با ارتعاشات بسیار ضعیف و آهسته زندگی می‌کنید مسلماً موقعیت شما نیز در دنیای جامدات، با ارتعاشات ضعیف و آهسته که آن را مشکلات می‌نامیم، شکل خواهد گرفت. هر چیزی در این دنیا حتی مشکلات نیز دارای میدان انرژی می‌باشد. هنگامی که مشکلات

با دنیای جامد و بی تحرک ما برخورد می‌کند تضادی را به صورت ناهماهنگی در میدان انرژی خود احساس می‌کنیم. آن چه را که نمی‌توانیم درک کنیم و یا بر طرف نماییم نوعی مشکل می‌دانیم. بنابراین بیماری‌های مختلف نیز مانند تمام موارد دیگر این دنیای مادی دارای ارتعاش و حرکت هستند. اعتیاد نیز دارای ارتعاش و حرکت می‌باشد. ترس، اضطراب و نگرانی، همه نوسان مشخصی دارند. من معتقدم همه‌ی ما استعدادی داریم که به واسطه‌ی آن می‌توانیم ماورای این دنیای جامد و بی‌تحرک را کشف کنیم و بیاموزیم که سرعت ارتعاشات خود را افزایش دهیم. این روش، شیوه‌ای موفقیت‌آمیز در برخورد با مشکلاتی می‌باشد که دارای ارتعاش بسیار پایینی هستند.

احتمالاً اندیشیدن درباره‌ی ارتعاشات و فرکانس‌ها برای شما نظریه‌ای کاملاً جدید به شمار می‌رود اما در همه‌ی زمان‌ها، دانشمندان بسیاری بر روی این موضوع کار کرده‌اند. آن‌ها موضوع پدیده‌های درون اتمی را مطالعه کرده‌اند و گزارش داده‌اند که هستی موجودات به دلیل وجود انرژی می‌باشد. ذره‌های کوچکی که از انرژی به وجود می‌آیند ساکن و ثابت به نظر می‌رسند و جامد ظاهر می‌شوند. هدف من این نیست که در دنیای فیزیک کوانتوم کاوش کنم و یا مدارک علمی دقیقی به شما ارائه دهم؛ انسان‌های دیگر در این زمینه نسبت به من، شایستگی بیشتری دارند. هدف من این است که شما را ترغیب کنم تا توجه کنید راه‌حلی را که برای به اصطلاح مشکل خود جستجو می‌کنید احتمالاً با تغییر الگوهای انرژی ارتعاشی خود پیدا خواهید کرد.

در این قسمت، مثالی را به عنوان ابزاری برای کمک به شما ارائه کرده‌ام تا مفهوم میدان‌های انرژی متفاوت را تجسم کنید. در ارتعاشات ضعیف و آهسته ما دچار بیماری و ناهماهنگی می‌شویم. در ارتعاشی که کمی سریع‌تر از مورد قبل می‌باشد اما باز هم آهسته است از آگاهی، در حد متوسط برخورداریم. اندیشه‌ها و معنویت در سریع‌ترین ارتعاشات، یافت خواهند شد.

ارتعاشات مربوط به صدا، نور، اندیشه و معنویت ۱۰۰۰۰۰دور در ثانیه یا بیشتر	۲۰۰۰۰ دور در ثانیه	ارتعاش آهسته و مربوط به جامدات ۱۰۰۰۰ دور در ثانیه
C	B	A
۱ـ سلامتی مطلق	۱ـ تندرستی	۱ـ بیماری
۲ـ پر تحرک بودن	۲ـ احساسات در حد متوسط	۲ـ ترس، اضطراب، نگرانی
۳ـ وحدت و یگانگی با خداوند	۳ـ آگاهی گروهی	۳ـ خود آگاهی

هنگامی که بیشترین زمان خود را صرف تلاش برای رسیدن به نقطه B می‌کنید، به سلامت جسمانی خویش توجه نمایید. در این نقطه، احساس خوبی خواهید داشت زیرا از بیماری و ناخوشی خبری نیست. بین نقطه A و نقطه B باید دارو مصرف کنید، با پزشک متخصص مشورت کنید و به طور کلی در تلاش و تکاپو هستید تا به جایی برسید که از آگاهی بشری در حد متوسط برخوردار باشید و احساس خوبی به دست آورید.

نقطه C نشان‌دهنده‌ی سلامتی مطلق می‌باشد؛ جایی که احساس بسیار عالی و دلپسندی دارید. در این نقطه مـی‌توانـید پـانصد بـار دراز نشست انجام دهید و در دوی ماراتن شرکت کنید زیرا بدن شما از هر گونه سمی، تصفیه و پاک گشته شده است. فرض بر این است که بیماری‌ها در ارتعش بسیار پایین انرژی، به وجود می‌آیند. آگاهی بشری در حد متوسط دارای ارتعاش طبیعی می‌باشد. سلامتی مطلق نشـان‌دهنده‌ی ارتـعاش بسـیار سریع و هماهنگ انرژی است و این ارتعاشات می‌توانند فرکانس مربوط به بیماری را خنثی و خلع سلاح کنند.

بـه مـنظور تـوضیح بـیشتر، مـن فـقط نـمونه‌ای اخـتیاری را کـه نشان‌دهنده‌ی سرعت فرکانس می‌باشد، ذکر کرده‌ام. نقطه‌ی A = ۱۰۰۰۰ دور در ثانیه، نقطه‌ی B = ۲۰۰۰۰ دور در ثانیه و نقطه‌ی C = ۱۰۰۰۰۰ دور در ثانیه یا بیشتر را نشان می‌دهد. هنگامی که به طور مداوم و پیوسته در ارتعاش ۲۰۰۰۰ دور در ثانیه و یا کمتر از آن به سر می‌برید در میدان انرژی بی‌نهایت آهسته و ضعیف زندگی می‌کنید. در این‌جا همه‌ی مواردی را که تحت عنوان مشکلات تقسیم بندی کرده‌اید و دارای فرکانس پائینی هستند، همیشه برای شما قابل توجه به شمار می‌روند. به نظر می‌رسد در این حالت، هدف فقط دستیابی بـه مکـانی است کـه در آن‌جـا احسـاس طبیعی داشته باشید.

این مثال در مورد حالت‌های احسـاسی شـما نـیز صـدق مـی‌کند. در نـقطه‌ی A شـاهد حـالت‌هایی نـظیر تـرس، اضـطراب، نگرانـی، خشـم و بیماری‌های روانی خواهیم بود. در نقطه‌ی B سلامت احساسی شما کمی

استوارتر از حالت قبل می‌باشد و احساس خوبی خواهید داشت اما تغییرات مهیج در شرایط اطرافتان و یا حتی رفتار دیگر انسان‌ها می‌تواند شما را به دنیای آشفته‌ی ترس، نگرانی، احساس گناه و افسردگی برگرداند. در عین حال به نظر می‌رسد که در نقطه‌ی B، زندگی خود را تحت کنترل خود قرار داده‌اید. نقطه‌ی C، نشان‌دهنده‌ی سلامت احساسی کامل می‌باشد. در این نقطه، معتقدید که هیچ کس نمی‌تواند بر سر راه برکت و سعادت زندگی شما مانعی به وجود آورد و دخالتی کند. در این حالت از شرایط نامساعد رنج نخواهید برد و اعمال و عقاید دیگران هیچ‌گونه تأثیر نامساعد و نامطلوبی بر حالت احساسی شما نخواهد داشت.

در واقع با حرکت از نقطه‌ی A به سمت نقطه‌ی C، تغییر و تحولات عمده‌ای در فرکانس انرژی شما به وجود خواهد آمد؛ شما می‌توانید این شیوه را انتخاب کرده و آن را ترویج نمایید. در این حالت چه از نظر تئوری و چه از نظر عملی در درون خود قدرتی دارید که می‌توانید به فرکانس ارتعاش نور و معنویت نزدیک شوید.

هنگامی که ارتعاش انرژی شما از ۲۰۰۰۰ دور در ثانیه بیشتر است و باز هم در حال افزایش سرعت انرژی خود هستید همه‌ی اتفاقات و بد اقبالی‌ها به سادگی از زندگی‌تان محو خواهد شد. در فرکانس‌های ارتعاشی بسیار سریع، می‌توانید بینش و بصیرت و تمامی استعدادهایی را که به هنگام برخورداری از آگاهی بشری در حد متوسط یعنی در نقطه‌ی B در حالت رکود و سکون قرار داشته‌اند، زنده کنید و جلا ببخشید. در طی مسیر A-B-C عامل دیگری نیز وجود دارد که در پایان دادن به مشکلات

به وسیله‌ی دستیابی به راهنمایی‌های معنوی، نقش مهمی را ایفا می‌کند.

حالت‌های جسمانی و احساسی را از دیدگاه ارتعاش و فرکانس مورد بررسی قرار دادیم. هر چه فرکانس ارتعاشتان پایین‌تر باشد فاصله شما از دنیای معنویت بیشتر می‌شود. هر چه ارتعاش میدان انرژی شما بیشتر باشد، بیشتر به زندگی فارغ از مشکل نزدیک می‌شوید. می‌توانید ویژگی‌های معنویت را به هنگام رویارویی با حرکت‌های آهسته و در شرایط معمولی طلب کنید و هرگونه اندیشه‌ی نادرست را که سبب ایجاد مشکلات می‌شود از زندگی خود دور سازید. در نتیجه، هنگامی که معنویت را در مقابل توهّماتی که مشکل به شمار می‌روند قرار می‌دهید، تأثیر مشکلات را خنثی می‌کنید.

سومین عامل این مثال را آگاهی می‌نامم. در نقطه‌ی A پایین‌ترین سطح، شامل خود آگاهی می‌شود. در این نقطه که دارای فرکانس پایین می‌باشد شما خود را جدا از انسان‌های دیگر می‌دانید. همچنین تصور می‌کنید که باید با بقیه‌ی دنیا رقابت داشته باشید که در این حالت دچار خود بزرگ‌بینی می‌شوید زیرا معیار اعتباری شما بر این اساس است که چه دارید؟ چگونه عمل می‌کنید و دیگران درباره‌ی شما چگونه می‌اندیشند؟ خود آگاهی دارای فرکانس ضعیفی می‌باشد و در این حالت، شما خود را کاملاً از دنیای معنویت که دارای سریع‌ترین ارتعاش جهانی است، جدا می‌بینید. در حقیقت در مرحله‌ی خود اگاهی، تا آن‌جا که امکان دارد از انرژی پروردگار خویش فاصله می‌گیرید و به این ترتیب تمامی هفت ویژگی توصیف شده در فصل اول درباره‌ی معنوی بودن،

ضرورتاً از زندگی شما محو خواهد شد.

شما در حالی که پیشرفت می‌کنید به مرحله‌ی آگاهی بشری در حد معمول و متوسط یعنی به نقطه‌ی B می‌رسید. من نقطه‌ی B را آگاهی گروهی می‌نامم. در این مرحله، خود را بر اساس گروهی که به دلیل همشهری بودن، هویت نژادی و سطح فرهنگی برای خود انتخاب کرده‌اید تعیین هویت می‌کنید. در مرحله‌ی آگاهی گروهی، دارای فرکانس طبیعی از آگاهی بشری هستید که زندگی خود را با عباراتی طبقه بندی می‌کنید. این عبارات به این صورت می‌باشند: «من مرد هستم، تو زن»، «من پیرم، تو جوان»، «من ایتالیایی هستم، تو چینی»، «من مسیحی هستم، تو مسلمان»، «من سفیدم، تو سیاه» و «من محافظه کارم، تو اصلاح طلب». همچنان که گروه پیشرفت می‌کند، هر کسی در طبقه‌ی خاصی با فرکانسی ویژه قرار می‌گیرد. در این مکان به دلیل تصمیم‌گیری درباره‌ی این که حق با کیست، چه کسی قویتر، پرزورتر، بهتر و... است، همیشه تضادی وجود دارد.

جنگ‌ها همیشه پیامد آگاهی‌های گروهی هستند. اعضای یک گروه چنین می‌اندیشند: من در این سمت رودخانه متولد شده‌ام، در حالی که تو، به منطقه‌ی دورتری تعلق‌داری. این مورد درباره‌ی نیاکان و اجداد ما نیز صدق می‌کند. بنابراین برای تشخیص این که رودخانه به چه کسی تعلق دارد و حق با کیست، باید وارد جنگ شویم. کینه‌ها و خصومت‌های دیرین به دلیل جدال بر سر مرزهای جغرافیایی، آیین مذهبی و تفاوت فرهنگی به رشد خود ادامه می‌دهد. این تضادها به عنوان عواملی برای

حفظ هویت و سنت‌های تاریخی هر قومی مورد تأیید قرار می‌گیرد. آگاهی گروهی کاملاً طبیعی می‌باشد. من کاملاً این موضوع را درک می‌کنم. فرکانس ۲۰۰۰۰ دور در ثانیه ما را تشویق می‌کند تا به گروهی ویژه بپیوندیم و از مغلوب کردن انسانی که به گروه ما تعلق ندارد احساس غرور کنیم و به خود ببالیم.

هر زمان که به خودتان یا دیگران بر چسب می‌زنید مشکلی را به وجود خواهید آورد. این کار، شما را مقابل انسان‌هایی قرار می‌دهد که در گروهی دیگر قرار دارند. هنگامی که خود را با دیگری در تضاد و مخالفت می‌بینید در روابط شما نیز مشکلاتی ایجاد خواهد شد؛ بیماری‌ها نیز هنگامی که به قلمرو شما یعنی جسمتان حمله‌ور می‌شوند میدان رزمی را به وجود می‌آورند که باید در آن به مبارزه و نبرد با بیماری برخیزید. به دلیل این که دیگران دارای چیزهایی هستند بیش از آن چه شما می‌خواهید، احساس عدم موفقیت و کامیابی می‌کنید. بنابراین کسی که در سطح آگاهی گروهی می‌باشد برای دستیابی به موفقیت و کامیابی باید با دیگران رقابت کند.

نقطه‌ی B یعنی آگاهی گروهی، یک مرحله جلوتر از نقطه‌ی A یعنی خود آگاهی می‌باشد. به هر حال نقطه‌ی B نیز شما را در میانه‌ی یک زندگی بدون آرامش و آسایش نگاه می‌دارد. در این حالت نیز قادر نیستید مشکلات را از زندگی خود محو کنید. در این فرکانس نیز دچار مشکل شدن، کاملاً عادی و طبیعی تلقی می‌شود.

هم‌چنان که به میزان آگاهی در نقطه‌ی C نزدیک می‌شوید به مکانی می‌رسید که من آن را یگانگی و یا آگاهی الهی می‌نامم، جایی که هیچگونه

جدایی بین خالق و مخلوق وجود ندارد. همان طور که قبلاً نیز یاداوری کردم همه‌ی مشکلات از یک عقیده نشأت می‌گیرد، این که خود را از پروردگار خویش جدا تصور کنیم. اگر فرکانسی را که در آن زندگی می‌کنید افزایش دهید، میدان انرژی خویش را متحول می‌کنید و آن را به سطحی ارتقا می‌دهید که می‌توانید در آن، ویژگی‌های الوهیت خود را استخراج کنید و به کار گیرید. این جاست که شما تبدیل به روحی پ ک و خالص می‌شوید. در این مرحله، هیچ‌گونه تقسیم‌بندی و طبقه‌بندی خاصی وجود ندارد و شما پی می‌برید که به انسان‌های دیگر و به همه‌ی موجودات زنده، وابسته و متصل هستید. به عبارت دیگر جزیی از خالق خود می‌شوید و حس پر رمز و راز متصل بودن به دیگران، شما اجازه نمی‌دهد بیش از این احساس جدایی و تنهایی کنید.

در این حالت دقیقاً حضور پروردگار را در هر شاخه‌ی گل، هر موجود زنده و هر انسانی، شاهد خواهید بود. در این مرحله از آگاهی الهی، داوری‌ها و قضاوت‌هایی که در فرکانس‌های پایین‌تر شما را دشمن و طعمه خود قرار می‌دادند، از بین می‌روند و به تدریج، این فرکانس ارتعاشی بسیار سریع را در هر موقعیت زندگی خود به وجود می‌اورید و دیگر طولی نمی‌کشد که دنیا را به شیوه‌ای که در مرحله خود آگاهی و یا آگاهی گروهی می‌دیدید، مشاهده نمی‌کنید.

پیام شما به دنیا دیگر به صورت «خواسته‌هایم را عطا کن! عطا کن! عطا کن!» نمی‌باشد. بلکه به دنیا پیام می‌دهید: «چگونه می‌توانم خدمت کنم؟»، دنیا نیز در جواب مانند آینه‌ای عمل خواهد کرد و خواهد گفت: «من چطور

می‌توانم به تو خدمت کنم؟»

در این حالت از آگاهی الهی دیگر شرایط زندگی خود را همراه با مشکل نمی‌بینید. اکنون به رمز و راز شعر معروف مولانا به نام «مهمان خانه» پی می‌برید. این شاعر شیرین سخن، آن چه را که من در این جا توضیح داده‌ام به صورت شعر بیان کرده است. اگر همان طور که مولانا می‌گوید ما زندگی را از چشم‌اندازی با ارتعاشات معنوی بسیار سریع مشاهده کنیم دیگر هیچ مشکلی در زندگی ما به وجود نخواهد آمد.

در مرحله‌ی آگاهی الهی به جای این که خود را جدا از دیگران ببینید خود را متصل و وابسته به آن‌ها در نظر می‌گیرید. می‌دانید که هیچ حادثه‌ی ناگواری در زندگی‌تان به وقوع نمی‌پیوندد و هر واقعه‌ای را در زندگی از این دیدگاه می‌نگرید. انرژی در تمام اوقات بر ما تأثیر می‌گذارد و فرکانسی که انرژی در آن حرکت می‌کند تعیین‌کننده‌ی سلامت جسمی، روحی و معنوی ماست.

اکنون زمانی را به یادآوری اولین نکته‌ی اساسی و ضروری اختصاص دهید: «هر چیزی دارای ارتعاش است، هر چیزی دارای حرکت است.»

ارتعاشات سریع‌تر به معنی نزدیک‌تر شدن به دنیای معنویت است

والری هانت در کتاب بسیار جالبش به نام «ذهن نامحدود» مشاهداتش

را درباره‌ی روشن‌بینی معنوی چنین می‌نویسد: «در آزمایشگاهم دریافتم هنگامی که میدان انرژی انسانی به بالاترین درجه‌ی خود می‌رسد و دارای پیچیده‌ترین ارتعاشات از قبیل تصور و یا مراقبه می‌شود بدون توجه به اعتقاداتش، تجاربی معنوی را پشت سر می‌گذارد.»

برای آفرینش راه‌حل‌هایی معنوی حداقل باید این عقیده را بپذیرید که دارای ارتعاشات انرژی هستید و قدرتی دارید که می‌تواند این ارتعاشات را افزایش دهد. هر چه فرکانس ارتعاشات شما سریع‌تر و پیچیده‌تر باشد شما را به دنیای غیر قابل رؤیت معنویت نزدیک‌تر می‌سازد و می‌تواند مواردی را که دارای ارتعاشات آهسته هستند، از بین ببرد.

دکتر والری هانت، دانشمند و محقق روان‌شناختی در زمینه‌ی میدان انرژی بشر است. مشاهدات و نتایج به دست آمده توسط خانم دکتر والری هانت تقریباً مطابق با توصیه‌ها و آموزش‌های استادی معنوی به نام ساتیاسایی بابا[1] می‌باشد.

سایی‌بابا انسانی الهی است و می‌تواند به زندگی دیگران برکت بخشد. او همچنین پیروان بسیار زیادی در تمام نقاط جهان دارد. سایی بابا در سال ۱۹۲۶ در قسمت جنوبی هند متولد شده و زندگی خود را صرف آموزش و ترویج عشق و آرامش بدون قید و شرط کرده است. او به پیروانش می‌گوید: «انرژی انسان، بسیار ضعیف و انرژی الهی، نامحدود است. ذات احدیت در شما جریان دارد. هنگامی که کاری الهی انجام

---

1. Sathya Sai Baba

می‌دهید دارای انرژی الهی هستید. انرژی شما رو به رشد است.»

در این جا ما فلسفه‌ی علمی هانت را در کنار فلسفه‌ی معنوی سایی بابا داریم. هر دو آن‌ها چشم‌اندازی بسیار با شکوه از انرژی غیر قابل رؤیت که دارای فرکانس بسیار سریعی می‌باشد ارائه می‌کنند. اگر این انرژی در درونمان جریان یابد، ما را در رسیدن به الوهیت خویش همراهی می‌نماید. بینش و بصیرت این افراد تأکید می‌کنند تا خود را از تأثیرات منفی و مخرب ارتعاشات بسیار ضعیف دنیای مادی آزاد سازیم. توانایی‌های ذهنی که دارای انرژی در سطح بسیار بالا می‌باشد ماورای قلمرو جسمانی و مادی قرار دارد و قابل اندازه‌گیری نیست. در حقیقت ذهن انسان نسبت به مغزش ویژگی‌های متفاوتی دارد؛ طوری که ارتعاشات آن را نمی‌توان توسط وسایل و ابزار مادی اندازه‌گیری کرد. ذهن متعالی مانند مزرعه‌ای است که مغز را پرورش می‌دهد. هنگامی که حضور معنویت را به صورت فرکانس‌های انرژی بسیار سریع و پیچیده کشف کردید، متوجه خواهید شد که ذهنی ب سطح انرژی بسیار بالا دارای ویژگی‌هایی نظیر بینش و بصیرت، خیال‌پردازی، ابتکار و هوشیاری معنوی است. ذهن دارای ساختمان بسیار متعالی می‌باشد و می‌توان این طور تصور کرد که نامحدود است و در همه جا حضور دارد.

آن چه در این مرحله از شما می‌خواهم انجام دهید این است که تصور کنید ذهن شما شاید جدا از مغزتان، شبیه میدان مرتعش بسیار سریعی از انرژی غیر قابل رؤیت است که نمی‌تواند در یک مکان ساکن شود و قادر است تجارب نامحدود داشته باشد. «آن چه که ذهن تجربه می‌کند و آن

چه که مغز ثبت و نگهداری می‌کند.» این جمله ایست که وایلدر پنفیلد[1] در کتاب حماسی‌اش به نام «اسرار ذهن»[2] توضیح داده است. در نتیجه هنگامی که من درباره‌ی انرژی و فرکانس‌های ارتعاشی صحبت می‌کنم، ذهن انسان یعنی تجربه‌ای نامحدود را نام می‌برم و به سادگی مغز را کنار می‌گذارم.

در حقیقت ذهن شما می‌تواند جدا از مغزتان در نظر گرفته شود. ذهن خود را برای رسیدن به فرکانس‌های ارتعاشی سریع پرورش دهید تا بتوانید برای مشکلات خود راه‌حل‌هایی معنوی بیابید. من قصد ندارم در این جا بحث علمی بسیار عمیقی را دنبال کنم. فقط می‌خواهم به شما یادآوری کنم که فرکانس‌های سریع با پیشرفت ارتباط دارند و شما می‌توانید ارتعاش‌های جامدات را به ارتعاش صدا، نور و معنویت تبدیل کنید و فقط در معنویت است که آرامش خود را به دست خواهید آورد.

به این موضوع بیندیشید که محیط اطراف انسان‌هایی که دارای انرژی بسیار ذهنی هستند، چگونه است؟ هنگامی که انسانی را با بینش و بصیرت بسیار عمیق مشاهده می‌کنیم، به آسانی مبهوت و مجذوب او می‌شویم. انسانی که دارای بینش و بصیرت عمیق می‌باشد و روح شما را با واژه‌ها و احساسات پر تلألؤ خود درباره‌ی عشق و تقدیر، تحت تأثیر قرار می‌دهد، دارای فرکانس انرژی بسیار سریعی می‌باشد.

بینش و بصیرت داشتن یکی از عوامل و ویژگی‌های ذهن متعالی - و

---

1. Wilder Penfield
2. Mystery of the mind

بنابراین سریع - می‌باشد. این بینش و بصیرت حتماً نباید در رشته‌های مبهم و دشوار نظیر فیزیک کوانتوم و یا انرژی هسته‌ای مورد استفاده قرار گیرد. به خاطر می‌آورم که با یک فوتبالیست حرفه‌ای صحبت کرده‌ام. این فوتبالیست درباره‌ی این که چگونه در مقابل ضد حمله‌های تیم حریف دفاع کند بینش و بصیرت بسیار عمیقی داشت. من می‌دانم که او در قلمرو زندگی‌اش دارای فرکانس بالایی بود

انسان‌هایی که می‌دانند چطور بدون توجه به شرایط اطراف خود، در عشق و آرامش به سر برند درباره‌ی سپری کردن زندگی روزمره‌ی خود نیز دارای بینش و بصیرت عمیقی هستند. این افراد هنگام برخورد با دیگران تأثیر ژرفی بر آن‌ها خواهند گذاشت.

اگر فرکانس‌های انرژی قوی باشد بذرهای خیال‌پردازی و ابتکار را در ذهن به وجود می‌آورد. هر چه شما خلاق‌تر شوید میدان انرژی‌تان دارای فرکانس سریع‌تری خواهد بود. همچنین برای از بین بردن انرژی‌های ضعیف که به تعبیری سبب ایجاد مشکل می‌شوند بیشتر به دنیای غیر قابل رؤیت معنوی دسترسی دارید. ما اغلب فقط به این دلیل واژه‌ی مشکل را به کار می‌بریم که یاد نگرفته‌ایم تصورات و خلاقیت ما می‌تواند در هر موقعیتی به کار گرفته شود.

چندین سال قبل نامه‌ای را از خانمی در اورگون[1] دریافت کردم. این خانم با وضعیتی روبه‌رو شده بود که اکثر ما آن را یک مشکل بسیار بزرگ

---

1. Oregon

می‌دانیم. من آن نامه را در این جا چاپ کرده‌ام تا شما ببینید چگونه می‌توان با کمک به کارگیری خلاقیت و معنویت در موقعیت‌های دردناک هر مشکلی را به برکت و موهبت تبدیل کرد.

«وین دایر عزیز

من حتی نمی‌دانم چطور نامه‌ام را شروع کنم. در سال ۱۹۶۶ نیز نامه‌ای برای شما نوشته بودم زیرا در آن زمان به نوعی پسرم را از دست داده بودم. او در دام مواد مخدر اسیر شده بود و در زندگی‌اش مسیری انحرافی را طی می‌کرد. هنگامی که آن نامه را می‌نوشتم کاملاً آشفته و وحشت زده بودم. همچنین در آن زمان سعی می‌کردم تا سازمانی را تشکیل دهم و به والدینی که فرزندانشان مانند فرزند خودم در سن بلوغ در دام مواد مخدر گرفتار شده بودند کمک کنم.

شما با مهربانی به نامه‌ی من پاسخ دادید و اولین جمله‌ی شما این بود: «بدون هیچ‌گونه شک و تردیدی بدان که پسرت جف به سوی تو باز خواهد گشت!»

آن نامه را همیشه همراه خود داشتم. واژه‌های جمله‌ی شما را به کرّات در ذهنم تکرار می‌کردم در حالی که در تصوراتم به وضوح زمانی را می‌دیدم که جف را پیدا کرده‌ام و او را در آغوش گرفته‌ام. من با هر کسی در این باره صحبت می‌کردم به من می‌گفت شاید جف نخواهد مرا ببیند یا از دست من عصبانی است یا از من فرار می‌کند. من هرگز گفته‌های این افراد را باور نمی‌کردم؛ چون می‌دانستم هنگامی که ما با یکدیگر روبه‌رو شویم حتی اگر کار

مهمی هم انجام ندهیم حداقل با هم صحبت می‌کنیم و یکدیگر را می‌فهمیم. حالا خبرهای خوبی برای شما دارم. من به راستی جف را پیدا کردم. هنگامی که ما با یکدیگر روبه‌رو شدیم رؤیای من به حقیقت پیوست. او مرا در آغوش گرفت، به من گفت که دوستم دارد و با من از دردها و رنج‌هایش و همچنین از آرزویش برای از سر گرفتن زندگی کاملاً متفاوت با گذشته سخن گفت. سپس در دنیایی پاک و فارغ از هر گونه اعتیاد با من قدم زد. ما اکنون مأموریت خویش را با هم آغاز کرده‌ایم و نام آن را انتخاب سوم گذاشته‌ایم. در این مأموریت به والدین کمک می‌کنیم تا دوباره ارتباط خود را با فرزندانشان بر قرار کنند.

من مقاله‌ای را برای ستون «نوبت من است» در مجله نیوزویک نوشته‌ام که در تاریخ هجدهم آگوست ۱۹۹۷ به چاپ رسید. بعد از چاپ آن مقاله از ما دعوت شد تا در برنامه‌هایی نظیر دوران جوانی، صبح‌بخیر آمریکا و در بنگاه سخن پراکنی ملی کانادا و تعدادی برنامه‌های دیگر حضور یابیم. در آن زمان، قرار دادی را مبنی بر ساخت فیلمی از داستان زندگی‌مان امضا کردیم. همچنین من کتابی را نوشته‌ام که امیدوارم به زودی با نام «به پسرم جف، با عشق از طرف مادرت» چاپ شود. هنگامی که سود حاصله از این موارد نصیب ما شد، برای راه‌اندازی تشکیلاتی که در رؤیا و خیال آرزویش را داشتیم به اندازه‌ی کافی پول در اختیارمان بود. ما تقریباً به دو خانواده کمک کرده‌ایم تا محل زندگی فرزندان خود را بیابند. همچنین با دوازده خانواده‌ی دیگر مشاوره انجام داده‌ایم.

جف اخیراً مأموریتی را در سان فرانسیسکو به اتمام رسانده است.

اکنون ارتباطم را با قانون‌گذاران فدرال آغاز کرده‌ام تا ببینم برای افزایش حق و حقوق والدینی که فرزندانشان را در سن بلوغ از دست داده‌اند و آن‌ها را در دام اعتیاد گرفتار می‌بینند چه می‌توانم بکنم.

من فقط می‌خواستم خبرهای خوبی برای شما بنویسم، همچنین از آن عبارت ساده که در جواب نامه‌ام نوشتید تشکر کنم. هر یک از ما می‌توانیم به زندگی دیگری نور و روشنایی ببخشیم. آن چند واژه‌ی شما درباره‌ی این که پسرم جف به سوی من باز خواهد گشت بارها و بارها، زمانی که به دلیل از دست دادن او احساس ناامیدی و وحشت سراپای وجودم را در بر می‌گرفت مسیر زندگی‌ام را روشنی بخشید. از شما بسیار متشکرم.

دیگر مطلبی برای گفتن ندارم. فقط صمیمانه از شما سپاسگزارم.

اوه، در ضمن شما شاهد خواهید بود که کتابتان با نام «جادوی واقعی» ناگهان فروش فوق‌العاده‌ای خواهد داشت. من عاشق این کتاب هستم و هرگاه با پدرو مادری صحبت می‌کنم به آن‌ها توصیه می‌کنم این کتاب شما را حتماً مطالعه کنند. مراقب باشید.»

با گرم‌ترین احترامات ـ میشل مور[1]

در این جا شما می‌توانید ببینید که چطور نیروی قدرتمند خلاقیت و

1. Michale Mohr

تصورات می‌تواند ابهام مربوط به مشکل را از بین ببرد. در این صورت نه تنها خود مشکل از بین می‌رود بلکه در اثر انرژی خلاقیت و بینش، راه‌حل‌های معنوی نیز برای میشل و همچنین دیگر انسان‌ها به وجود می‌آید.

محققانی که در زمینه‌ی ارتعاشات انرژی تحقیق می‌کنند به ما یاد آوری می‌نمایند که ویژگی‌هایی نظیر منش، تصور و خلاقیت، اجزای تشکیل‌دهنده‌ی ذهنی با انرژی بسیار زیاد می‌باشند. هنگامی که ما درباره‌ی ذهن پروردگار می‌اندیشیم آشکارا خالقی را می‌بینیم که دنیای فیزیکی را در ذهن هوشیارش تصور کرده است. توسط این بینش و بصیرت ژرف و عمیق، داستان خلقت به ثمر رسیده است.

ذهن شما در عین حال می‌تواند هم به عنوان تجلی منحصر به فردی از ذهن پروردگار باشد و در همان زمان نیز ذهن جهانی به شمار آید. زمانی که من به استعداد و جنبه‌های خلاق ذهن بشر توجه می‌کنم، این جمله‌های خانم دکتر والری هانت مرا بسیار هیجان زده می‌کند.

بر اساس تجاربم در زمینه‌ی کشف و گسترش افکار و اندیشه‌ها در یک زمینه‌ی خاص، معتقدم که همه‌ی عقاید بزرگ، مهم و عمیق که تا به حال شرح داده شده است مانند پایه‌های تفکر فرهنگ‌های پیشرفته، حوادث و رویدادهای معنوی پرمعنا و عمیقی که منجر به به وجود آمدن مذهب‌ها می‌شود همهٔ و همه امروزه با شکل ارتعاش اصیل آن‌ها در دسترس ماست. یک میدان ذهنی روشن و باز به ما می‌گوید همه‌ی افکار و اندیشه‌های مهم

برای استفاده در اختیار ما می‌باشد.

هنگام نوشتن کتاب قبلی‌ام با نام «اندیشه‌های ماندگار» که بر اساس عقاید شصت نفر از استادان بزرگ تاریخ بود این جمله‌های دکتر هانت را روی میز کارم قرار دادم. به هنگام نوشتن احساس می‌کردم که آگاهانه با این افراد ارتباط دارم.

این شکل‌های ارتعاشی اصیل را انرژی در سریع‌ترین و بالاترین سطح می‌نامم. هنگامی که شما در هفت مرحله‌ی معنوی مهم که در ابتدای این کتاب ذکر شد مهارت پیداکنید، به موقعیتی می‌رسید که می‌توانید همه‌ی مشکلات خود را حل کنید. سپس می‌توانید سرعت فرکانس ذهنی خود را افزایش دهید و به مرحله‌ی متعالی‌تری از بینش، تصور و خلاقیت برسید که مبنای پیوستن به ذهن الهی می‌باشد. در نهایت، میدان ذهنی متمرکز شما که دارای سریع‌ترین فرکانس‌های معنویت است با هر چیزی که در این دنیا تماس داشته باشد آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هم چنان که به ارتعاشات سریع‌تر توجه می‌کنید با معنویت همراه و همگام می‌شوید و به خود یادآوری می‌نمایید: در دنیایی از انرژی غیر قابل رؤیت که وجودش مسلم و آشکار است زندگی می‌کنید. نیروهای وابسته به نیروی مغناطیسی برق با فرکانس ارتعاشی بسیار بالایی فعالیت می‌کند که ما نمی‌توانیم آن را ببینیم، ببوییم یا لمس کنیم. کمی درباره‌ی الکتریسیته، امواج رادیو و تلویزیون، مایکروفر، دستگاه‌های فاکس و تلفن‌های همراه بیندیشید؛ همه‌ی ما می‌دانیم که می‌توان امواج رادیویی را به فضا فرستاد، ماهواره به فضا پرتاب کرد و از امواج، اطلاعاتی به دست

آورد. اگر ما فرکانس این امواج انرژی را افزایش دهیم می‌توانیم آن‌ها را به سیاره‌های دور و به تمام نقاط منظومه‌ی شمسی بفرستیم و برگردانیم.

آیا شما هنگامی که نماز می‌خوانید و یا دعا می‌کنید در حقیقت همین کار را انجام نمی‌دهید؟ موج انرژی غیر قابل رؤیت بین میدان ذهن شما و میدان ذهن جهانی که باید با آن در ارتباط باشید فرستاده می‌شود. به عبارت دیگر هدف از نماز خواندن و دعا کردن چیست؟ تحقیقات نشان داده‌اند که انسان‌ها برای بهبودی کامل بیماری خود دعا می‌کنند و یا دیگران برای آن‌ها دعا می‌کنند. نماز و دعا در حقیقت ارتعاش انرژی غیر قابل رؤیتی می‌باشد که به فرکانس‌های سریع‌تر معنویت نزدیک می‌شود. همان طور که تحقیقات نشان می‌دهد تأثیرات نماز و دعا بسیار زیاد است.

به این نظریه بیندیشید که ارتعاشات سریع‌تر با معنویت ارتباط دارد و معنویت ریشه و منشأ راه‌حل همه‌ی مشکلات می‌باشد. چنین بینشی، ابزاری واقعی در اختیار شما قرار می‌دهد تا در نهایت به این نتیجه برسید که به وسیله‌ی ارتعاشات پروردگارتان به وجود می‌آیید. من شما را تشویق می‌کنم تا این عقیده‌ی باطل خود را که از خداوند جدا هستید، کنار بگذارید.

آخرین نظریه‌ی من درباره‌ی این بخش، از کتاب جالب و جذاب هانت انتخاب شده است:

ما کشف کردیم هنگامی که میدان انرژی انسانی دارای ارتعاشات متعالی و بسیار زیاد می‌باشد اشیای مادی نظیر جسم و

یا حالت‌های شخصی خود و یا دنیای فیزیکی را تجربه نمی‌کند چنین انسانی آگاهی و اطلاعات متعالی‌تر، عقاید برتر و بینش درباره‌ی منشأ و مبداء حقیقت وجود و خلاقیت را به ناب‌ترین و خالص‌ترین شیوه تجربه می‌کند و افکار و اندیشه‌هایش بسیار مهم، مؤثر و جهانی می‌باشد.

ارتعاشات متعالی، شما را از دنیای محدود فیزیکی ـ جایی که مشکلات وجود دارند ـ خارج می‌سازد. سومین نکته این است که ارتعاشات آهسته، شما را در دنیای مشکلات نگه می‌دارد.

ارتعاشات آهسته، ما را در دنیای مشکلات نگه می‌دارد

هنگامی که به طور مداوم و پایدار در فرکانس ارتعاشی بسیار پایین از هوشیاری مادی زندگی می‌کنید قادر نیستید در قلمرو موضوعاتی نظیر تفسیرهای متعالی، عقاید برتر، بینش، دانش و خلاقیت ناب شرکت کنید. این نکته دقیقاً موضوعی است که تحقیقات خانم دکتر والری هانت درباره‌ی علم ارتعاشات هوشیاری بشری آشکار می‌کند.

همچنین من با کتاب بسیار جالب و جذابی تحت عنوان «قدرت در برابر نیرو[1] نوشته دکتر دیوید ار. هاوکینگ[2]» آشنایی داشته‌ام. ایشان، هم پزشک هستند و هم دارای دکترا در علوم می‌باشند. دکتر هاوکینگ کیفیت اعمال و احساسات انسان‌ها را به وسیله‌ی فرکانس تعیین کرده است. او مدت بیست و نه سال به مطالعه‌ی کامل پرداخت و ارتعاشات

1. Power Versus Force

2. Dr. David R.Hawkins

اندیشه‌ها و رفتار انسان‌ها را اندازه گرفت تا به ما کمک کند که ببینیم چطور می‌توان از فرکانس‌های پایین که شامل شرمساری، احساس گناه، بی‌عاطفگی، ترس و خشم می‌باشد، به سوی ارتعاشات سریع و متعالی که شامل اراده، پذیرش شرایط، منطق، عشق، شادی، آرامش و روشنفکری می‌باشد حرکت کنیم. من، عاشق تک تک صفحات این کتاب مهم بودم؛ به همین دلیل عبارتی را از بخش پیشگفتار کتاب انتخاب کرده‌ام که در این جا برای شما نقل قول می‌کنم.

ذهن هر انسانی شبیه رایانه‌ای است که به یک سری اطلاعات بنیادین متصل می‌باشد. این اطلاعات بنیادین در واقع همان هوشیاری بشری است. آگاهی ما تنها تجلی منحصر به فردی از آن هوشیاری به شمار می‌رود و این آگاهی با ریشه‌هایش در هوشیاری عمومی نوع بشر قرار دارد. این اطلاعات بنیادین در قلمرو نوابغ یافت می‌شود و از آن‌جا که برای انسان بودن باید در این اطلاعات بنیادین سهیم بود پس هرکسی به این دلیل که متولد شده است از نبوغ و استعداد نیز بهره‌مند است.

شما می‌توانید به انرژی نبوغ خود دسترسی پیدا کنید و همه‌ی مشکلات را کاملاً از زندگی خود محو نمایید. اما این موضوع برای شما که دوست دارید مسئولیت کشمکش‌ها و مشکلات دنیای مادی را کنار گذارید چه معنی خاصی می‌تواند داشته باشد؟ جواب این سؤال در درک این عبارت اینشتین که سر فصل این بخش نیز بود نهفته است: «تا زمانی که حرکتی صورت نگرفته است حادثه‌ای به وقوع نمی‌پیوندد». شما باید

برای خلاص شدن از ارتعاشات آهسته‌ی دنیای مادی مصمم شوید زیرا مشکلات شما در این شرایط به وجود می‌آید.

به مراحل پیشرفت یک نوع بیماری مانند سرطان بیندیشید. سرطان نیز مانند هر چیز دیگری در این دنیی فیزیکی دارای فرکانس ارتعاش است. فرکانس این بیماری با فرکانس ارتعاش بدن شما هماهنگی ندارد بنابراین کار خود را شروع می‌کند و سلول‌های متصل بدنتان را می‌بلعد. هنگامی که به طور مداوم در حالت عصبانیت، ترس، حسادت، انتقد، پیش‌داوری و نگرانی به سر می‌برید فرکانس بیماری می‌تواند به بدنتان حمله کند. در شرایطی که مشکلات به وقوع می‌پیوندند فقط ارتعاشات بسیار آهسته و ضعیف وجود دارند.

اکنون این سؤال پیش می‌آید که چطور این موضوع را با پیم فصل اول کتب مطابقت دهیم. طبق این پیام، خداوند مظهر نیکی است. خداوند خالق است و در همه جا حضور دارد و آن چه غیر خدایی است نمی‌تواند به وجود آید مگر این که ما در اندیشه‌ی خود به آن اجازه حضور دهیم. در پاسخ باید گفت هر گونه شر و بدی فقط ابهامی است که با حضور معنویت ناپدید می‌شود. عکس این قضیه نیز صادق است یعنی هنگامی که ما در دنیای معنویت باقی نمانیم میدان انرژی ما تا حد عناصر و عوامل دنیای مادی نظیر عصبانیت، تنفر، حسادت، احساس گناه و مواردی از این قبیل کاهش می‌یابد. این حادثه زمانی اتفاق می‌افتد که در میدان انرژی حفره‌ای ایجاد شود. این حفره می‌تواند به اندازه‌ی کافی بزرگ باشد و فرکانس‌های ارتعاشی بسیار آهسته از این طریق به بدن ما وارد شود که به

این ترتیب سراسر بدنمان را احاطه می‌کند.

به عبارت دیگر هنگامی که به طور ناخود آگاه اجازه می‌دهیم تا میدان انرژی ما حوزه‌ی معنوی را ترک کند این فرکانس‌های ارتعاشی آهسته را به داخل بدن خود دعوت می‌کنیم. هنگامی که چنین کاری را انجام می‌دهیم در حقیقت ارتعاشی را با فرکانس بالا در دسترس نداریم تا بتواند تأثیر این ارتعاشات آهسته را خنثی کند. بنابراین در این هنگام آگاهی معنوی خود را رها می‌کنیم و در ورودی را برای فرکانس‌های اهسته باز می‌گذاریم. تنها راه از بین بردن این فرکانس‌های ضعیف این است که همه‌ی آن‌ها را با هم از بدن خود خارج کنیم. در ابتدا باید فرکانس آن‌ها را تشخیص دهیم سپس ارتعاشات سریع‌تر انرژی را در مقابل آن‌ها پدید آوریم.

ما معمولاً در پاسخ به شرایط و اتفاقات ناگوار زندگی خود حالت‌های احساسی متفاوتی از قبیل ترس، نگرانی، عصبانیت، غبطه خوردن، حرص و حسادت، احساس گناه و تنفر نشان می‌دهیم که همه‌ی این موارد واکنش‌هایی با فرکانس بسیار ضعیف هستند. این موضوع را می‌توان به این صورت بیان کرد که چنین حالت‌هایی سبب می‌شود حفره‌هایی بسیر بزرگ در میدان انرژی ذهنی ما ایجاد شود طوری که فرکانس‌های ضعیف و ناسازگار دیگر را نیز به صورت صدها بیماری متفاوت به بدن ما وارد کند.

از بیماری که بگذریم این واکنش‌ها که دارای سطح ارتعاشی بسیار ضعیف هستند سبب می‌شوند واقعاً در تمام امور زندگی خود خلأ معنوی داشته باشیم. این خلأ اجازه‌ی ورود فرکانس مشکلات را به بدن صادر

می‌کند و با ورود این فرکانس‌ها همان طور که جسم ما لطمه می‌بیند به روابط شخصی، خانوادگی و امور شغلی ما نیز آسیب وارد می‌شود. هنگامی که ما بدون احساس قصور و کوتاهی، مسئولیت حضور فرکانس‌های ضعیف را در بدن خود به عهده گرفتیم در واقع خود را در وضعیتی قرار می‌دهیم که آن‌ها را از بین ببریم.

به نظر می‌رسد که دنیای مادی، جامد است. این دنیای مادی به ظاهر جامد، فقط از طریق حواس پنجگانه که تنها نیروهای محرک مؤثر در زندگی‌مان می‌باشند مورد تجربه و آزمایش قرار می‌گیرد. ما همیشه در جستجوی روشی برای خشنود ساختن و ارضای حواس خود هستیم و سعی می‌کنیم از طریق ثروت اندوزی، مورد ستایش واقع شدن، مصرف الکل و مواد مخدر، مالکیت به هر شیوه و از هر نوعی، علاقه به وسایل و جواهرات بزرگتر و بهتر، حواس خود را ارضا کنیم. هنگامی که تقاضاهای مربوط به حواس پنجگانه فراهم نمی‌شود احساس می‌کنیم که مشکلی داریم و شاید با خود می‌گوییم: «حقوق ماهیانه‌ام کافی نیست؛ فرزندانم از من اطاعت نمی‌کنند؛ در راه پیشرفت و ترقی من مانعی وجود داشته است؛ من نمی‌توانم اتومبیلی را که می‌خواهم، بخرم؛ اضافه وزن و وجود نگرانی و اضطراب در زندگی‌ام عادی شده است؛ من سرعت غیر مجاز داشته‌ام و احتمالاً گواهینامه‌ام را از دست خواهم داد؛ و...» اگر بخواهیم این عبارات را ادامه دهیم می‌توانیم صدها صفحه پر کنیم.

همه‌ی این مشکلات و مشکلات دیگری که به سلامتی مربوط می‌شود به این دلیل است که اجازه داده‌اید تا حواس پنجگانه ـ که دارای ارتعاش

کم و آهسته می‌باشد ـ امور زندگی‌تان را به عهده گیرد. در عین حال بز هم می‌توان گفت که این مشکلات فقط در ذهن شکل می‌گیرند. به خاطر داشته باشید هر رابطه‌ای را که با انسانی دیگر از نقاط مختلف جهان بر قرار کرده‌اید فقط در ذهن شما شکل گرفته است. فقط در ذهنتان می‌توانید دیگری را مورد آزمایش و تجربه قرار دهید. اگر انسان‌های دیگر را بر اساس حواس ظاهری خود طبقه بندی کنید در حقیقت آن‌ها را با همان فرکانس‌های ضعیف زندگی روزمره تجربه خواهید کرد و در آینده در روابط با این افراد همیشه دچار مشکل خواهید شد.

فقط زمانی که تصمیم می‌گیرید از دنیای حواس ظاهری و از ارتعاشات ضعیف و آهسته فراتر روید، همه‌ی مشکلاتی که در دنیای مادی با آن‌ها روبه رو می‌شوید از بین خواهد رفت. در کتابی مقدس با نام تلمود عبارتی وجود دارد که می‌گوید: «در چاهی که آب مورد نیاز خود را از آن جا تأمین می‌کنی سنگ نینداز.» هنگامی که به فرکانس‌های دنیای مادی به عنوان منبع و منشأ خود تکیه می‌کنید گویی سنگ در چاه می‌اندازید. آب در حقیقت همان معنویت است که هرگز پایان نمی‌پذیرد و سنگ‌ها که دارای ارتعاشات بسیار آهسته هستند منبع و منشأ شما را آلوده می‌سازند و سبب ایجاد انواع مشکلات می‌شوند.

در اغلب فیلم‌های وسترن قدیمی، صحنه‌ای از یک بانوی کوچک اهل فیلادلفیا می‌بینیم که کلاهی با لبه‌ی بسیار پهن بر سر دارد و سوار بر کالسکه‌ای می‌باشد که از کنترل خارج شده است. کالسکه‌ران با تیری در سینه‌اش زخمی مهلک بر داشته است و چهار اسب، کالسکه را وحشیانه از

میان علف‌زار به دنبال خود می‌کشند در حالی که بانوی کوچک اهل فیلادلفیا عاجزانه تلاش می‌کند تا موقعیت را تحت کنترل خود در اورد. این صحنه را به ذهن خود بسپارید و تصور کنید که کالسکه، جسم را نشان می‌دهد و کالسکه‌ران نیز عقل و فهم شما می‌باشد که کاملاً سکوت کرده است. افسار و لجام اسب‌ها همان احساسات هستند که بی‌فایده به اسب‌هایی متصل می‌باشند که مظهر حواس انسانند. حواس، کاملاً از کنترل خارج شده‌اند و شما را در میان آزمایش‌ها و رنج‌های زندگی از این سو به آن سو می‌کشانند و بانوی کوچک اهل فیلادلفیا که مظهر خود برتر (هوشیاری) شماست همراه با شما عاجزانه در خواست می‌کند تا این موقعیت تحت کنترل قرار گیرد. او ناله می‌کند: «لطفاً این دیوانگی و بی‌شرمی را متوقف کنید.» اما افسوس که عقل مرده است و احساسات بی‌فایده به حواسی گریزان و از کنترل خارج شده، متصل است.

این تصویر نشان می‌دهد چرا مشکلات زیادی پیش رو دارید. حواس که دارای فرکانسی بسیار ضعیف می‌باشند هدایت زندگی‌تان را در دست دارند و عقل شما هیچ گونه واکنشی نشان نمی‌دهد. خود برترتان (معنویت) که دارای ارتعاشی سریع می‌باشد از درون ذهنتان فریاد می‌زند و شما را به انجام کار درست دعوت می‌کند.

من دیده‌ام که یک تکه نان خوشمزه که وزن بسیار اندکی هم داشت مردی را با ۱۲۵ کیلوگرم وزن به داخل مغازه نانوایی کشاند. در حالی که بانوی کوچک اهل فیلادلفیا به او پیشنهاد می‌کرد برای خلاص شدن از اضافه وزن خود آن چه را که می‌داند درست است، انجام دهد. او خواهد

گفت: «من دارای مشکل اضافه وزن هستم.» اما با این کار، خودش می‌خواهد مشکلش ادامه پیدا کند. در حقیقت این مرد نیز همان مشکل اسب‌ها را دارد؛ او اگر می‌توانست به صدای مداوم بانوی کوچک اهل فیلادلفیا که کلاهی با لبه‌ی پهن بر سر دارد و سعی می‌کند تا به همراه او معنویت را برای کنترل اسب‌ها فراخواند گوش کند به کمک هم می‌توانستند فوراً حرکت وحشیانه‌ی اسب‌ها را کنترل کنند. او باید ارتعاشی سریع را در مقابل مشکلش قرار می‌داد و به این ترتیب ابهام آن مشکل به کلی از زندگی‌اش محو می‌شد.

شما می‌توانید و باید به هر طریقی در این کار مداخله کنید تا حرکت وحشیانه‌ی اسب‌ها را متوقف سازید و اجازه ندهید که آن‌ها شما را به دنیای مشکلات ببرند. در این شرایط به نکته‌ی چهارم می‌رسیم.

می‌توانید آن چه راکه مانع افزایش میدان ارتعاشی شما می‌گردد از بین ببرید

بار دیگر به فرکانس‌های ضعیف که مانع افزایش ارتعاش آگاهی می‌شوند توجه کنید. آن‌ها در حقیقت همان موانعی هستند که شما به دلیل هوشیاری خود می‌خواهید تغییر یابند. به خاطر داشته باشید فرکانس هوشیاری روح و روان یا معنویت، همان طور که در فصل اول به آن اشاره شد، شامل سریع‌ترین ارتعاشات رهاسازی، عشق، ارتباط با لایتناهی، تهی‌سازی درون، بخشش، قدرشناسی، احساس پیوستگی به جای جدایی و بالاخره حس شادی می‌شود. این‌ها تعاریف من هستند و در بخش‌های فرعی‌تر می‌توانند شامل ایمان و اعتقاد، امیدواری، صبر و

شکیبایی، همدردی، مهربانی، گذشت و عدم دخالت در امور دیگران شوند.

شما باید این فرکانس‌های سریع را در زندگی خود ایجاد کنید و هر بخش از زندگی‌تان را سرشار از این ویژگی‌ها نمایید طوری که دیگر جایی و فضایی برای ارتعاشات ضعیف که مبدأ و منشأ مشکلات هستند در زندگی شما وجود نداشته باشد. زیرا فرکانس‌های ضعیف همچون موانعی به شمار می‌روند و هنگامی که ارتعاش دنیای معنویت را در مقابل این موانع قرار دهید آن‌ها از بین می‌روند.

به منظور از بین بردن موانعی که دارای ارتعاش ضعیف هستند باید آن‌ها را به صورت بخشی از میدان انرژی خود در نظر بگیرید که به آن عادت کرده‌اید. بنابراین کاملاً طبیعی است که در ابتدا آن‌ها نمی‌خواهند شما را ترک کنند. به طور پیوسته به خودتان یادآوری کنید که قصد ندارید با انرژی‌هایی که دارای فرکانس ضعیف هستند مبارزه کنید. بدانید آن‌ها هنگامی که در مقابل عشق و محبت قرار گیرند سر تسلیم فرود می‌آورند. از بین بردن موانع انرژی یعنی این که هر بخش زندگی خود را سرشار از ارتعاشات متعالی و سریع کنید طوری که انرژی‌های ضعیف جایی برای ماندن نداشته باشند. در این حالت آن‌ها جز ترک شما چاره‌ای دیگر ندارند. در نهیت آن‌ها مجبور می‌شوند از خانه‌ی شما بیرون بروند زیرا جایی برای ماندن ندارند و نمی‌توانند کار پلیدشان را به ثمر برسانند.

من عاشق شیوه‌ای هستم که یک انسان مقدس هندی در قرن نوزدهم برای پاسخگویی به سؤال مریدانش انتخاب کرد. سؤال شاگردان او چنین

بود: «چه وقت می‌توان خود را از انرژی‌های ضعیف رها کرد؟» استاد ویوکناندا جواب داد: «در فصل بهار، به شکوفه‌های درختان میوه نگاه کنید. هنگامی که میوه‌ها رشد می‌کنند شکوفه‌ها ناپدید می‌شوند. بنابراین هنگامی که الوهیت باطن شما نیز رشد کند جنبه‌ی ضعیف شخصیتتان ناخودآگاه از بین می‌رود».

میوه‌ی درخت سیب هیچ‌گاه با شکوفه‌اش که مکانی طراحی شده روی شاخه‌ی درخت را اشغال می‌کند، در تضاد و مغایرت قرار نمی‌گیرد. هیچ‌گونه خشم، وحشت و کشمکش بین میوه و شکوفه‌اش وجود ندارد. فقط به‌سادگی می‌توان گفت با رشد میوه، شکوفه ناخودآگاه ناپدید می‌شود. این قضیه در مورد شما نیز صادق است. هنگامی که همه‌ی زندگی خود را سرشار از هفت انرژی مرتعش معنویت می‌کنید انرژی‌های ضعیف ناپدید می‌شوند. همان طور که آمریکایی‌ها معتقدند: «هیچ درختی شاخه‌ای چنان ابله ندارد که علیه خود درخت مبارزه کند.»

موانع مربوط به انرژی‌های ضعیف چاره‌ای ندارند، مگر این که زندگی شما را ترک کنند. هر چیزی که با جایگزین کردن معنویت، ناپدید می‌شود ابهامی در ذهن بوده است. هنگامی که این ابهامات از بین می‌روند پی می‌برید که واقعی نبوده‌اند. بنابراین موضوع دقیقاً همان طور است که ترزای مقدس به ما پند می‌دهد:

اجازه نده چیزی تو را آشفته کند،

اجازه نده چیزی تو را بترساند،

همه‌ی امور سپری می‌شوند،

تنها خداست که تغییرپذیر نیست.

انسانی که با خداست،

هیچ کمبودی حس نمی‌کند،

خدا به تنهایی برای او کافیست.

مهم‌ترین بخش سخن ترزای مقدس این است که «همه‌ی امور سپری می‌شوند، تنها خداست که تغییرپذیر نیست.»

هر چیزی در این دنیای مادی به طور پیوسته در حال تغییر و دگرگونی است و سرانجام نیز از بین خواهد رفت. اما دنیایی نیز وجود دارد که تغییرپذیر نیست و ما آن را دنیای الهی یا معنوی می‌نامیم. در حقیقت معنویت غیر قابل تغییر، آن چه را که مشکلات می‌نامیم دگرگون می‌کند و از بین می‌برد. هنگامی که دنیای لایتناهی و غیرقابل تغییر را در مقابل مشکلات خود قرار دهید به آسانی آن‌ها را از بین خواهید برد. همان طور که ترزای مقدس نیز در نتیجه‌ی عاقلانه‌ای که از سخنانش می‌گیرد اظهار می‌دارد: «خدا به تنهایی برای او کافیست.»

دانستن این نکته بسیار آرامش بخش است که به هنگام از بین بردن مشکلات زندگی، نیازی نیست تا خود را برای نبردی بزرگ آماده سازید. کافیست به سادگی در محیط زندگی خویش انرژی‌ای را ایجاد کنید که ارتعاشات آن کمی سریع‌تر و متعالی‌تر از ارتعاشاتی باشد که به آن عادت کرده‌اید. انرژی سریع‌تر به طور کامل و مطلق جایگزین انرژی آهسته و ضعیف که محیط اطرافتان را احاطه کرده است خواهد شد.

در حقیقت این حالت‌های ارتعاشی ضعیف انرژی، مسبب همان

مشکلاتی هستند که اجازه نمی‌دهند از سلامت کامل برخوردار باشید. به وسیله‌ی راندن انرژی‌های ناسازگار از بدن خود و جایگزین کردن آن‌ها به وسیله‌ی انرژی‌های معنوی سریع‌تر و متعالی‌تر که با عالی‌ترین درجه‌ی سلامتی شما نیز هماهنگی و سازگاری دارند می‌توانید هر گونه ابهامی را که مربوط به بیماری، رنج، خستگی، اضطراب و نظیر این‌ها می‌باشد از بین ببرید. علاوه بر این به وسیله‌ی ایجاد انرژی‌های مرتعش و متعالی معنویت در مقابل مشکلاتی که زاییده‌ی ذهن هستند می‌توانید انرژی‌های ضعیف را تحت پوشش انرژی‌های معنوی متعالی قرار دهید.

بخش آخر این کتاب توضیح می‌دهد که چرا و چگونه ارتعاش‌های معنوی متعالی را جایگزین فرکانس‌های ضعیف می‌کنیم؟ اکنون فقط کافیست فرکانس ضعیف ارتعاشات انرژی را تشخیص دهید و نسبت به روش‌های استفاده از راه‌حل‌های معنوی برای از بین بردن آن‌ها آگاه و هوشیار باشید.

شخصیت‌هایی که برای خود، مشکلاتی خیالی ایجاد می‌کنند معمولاً دارای ویژگی‌هایی نظیر ترس، نگرانی، احساس گناه، احساس پوچی، خشم، رشک ورزیدن، حرص، شایعه پراکنی، دورویی، تنفر، خجالت، حسادت و خود محوری هستند. کتاب‌های متنوعی درباره‌ی این انرژی‌ها که ارتعاشات ضعیفی دارند و می‌توانند تأثیرات مخربی بر زندگی شما داشته باشند وجود دارد. بعضی از این کتاب‌ها حتی می‌تواند به راستی توسط خود شما نوشته شده باشد. بنابراین من قصد ندارم در این‌جا وارد جزئیات شوم. اگر مطالب این سه فصل را با من دنبال کرده‌اید مطمئن

هستم اکنون نظریه‌ی روشنی درباره‌ی عملکرد ارتعاشات ضعیف انرژی ذهن دارید. اکنون می‌دانید این انرژی‌ها چه زمانی به وجود می‌ایند، همچنین می‌دانید هنگامی که به آن‌ها اجازه‌ی حضور در زندگی روزمره‌ی خود را بدهید چه احساسی خواهید داشت.

در این جا فقط از شما می‌خواهم آگاه و هوشیار باشید و انرژی‌های ضعیف را فقط به صورت موانعی بر سر راه شادی و تکامل خود در نظر نگیرید بلکه کمی نگرش خود را تغییر دهید و آن‌ها را همچون انرژی‌های ضعیفی بدانید که با قدرت شما از بین می‌روند؛ چگونه؟ توسط دستیابی به انرژی سریع‌تر و متعالی‌تر که من آن را راه‌حلی معنوی می‌نامم. در این بخش به آخرین نکته یعنی نکته‌ی پنجم می‌رسیم: به منظور افزایش فرکانس ارتعاشات خود می‌توانید عواملی را در زندگی خویش ایجاد کنید.

به منظور افزایش فرکانس ارتعاشات خود، می‌توانید عواملی را در زندگی خویش ایجاد کنید

این نکته‌ی اساسی بیان می‌دارد شما دارای توانایی و قدرتی هستید که می‌توانید سطح انرژی خود را تا دنیای معنوی؛ یعنی جایی که دیگر مشکلات وجود ندارند، بالا ببرید. می‌توانید عواملی را برای سرعت بخشیدن به انرژی خود ایجاد کنید و از هوشیاری معنوی بر خوردار شوید. ادامه‌ی مطالب این کتاب بر روش‌هایی متمرکز است که انرژی معنوی متعالی و سریع را در زندگی شما ایجاد می‌کند. برای این لحظه من از شما می‌خواهم به خاطر داشته باشید کار اصلی‌تان این نیست که بپرسید چه

طور؟ بلکه باید با جان و دل مطالب را بپذیرید

در حقیقت اغلب اوقات انسان‌ها به دلیل ترس از روحانی بودن و در واقع ترک مادیات، اجازه نمی‌دهند که انرژی‌های معنوی به زندگی‌شان راه یابد. به نظر می‌رسد ترس از نیروی معنوی، مشکلی جهانی می‌باشد. شاید به این دلیل است که بیشتر انسان‌ها بر نیروهای مادی به شکل‌های مختلف نظیر پول، قدرت، مقام و آبرو تکیه می‌کنند. کسی که به نیروهای مدی تکیه می‌کند با همه مشکلاتی که در این سطح از انرژی ظاهر می‌شود روبه‌رو خواهد شد.

اگر می‌خواهید هدایت معنوی بطلبید باید آن کمک را بپذیرید و انجام دهید حتی اگر آن را مطابق با تصویری ندانید که خود از زندگی ساخته‌اید. به عبارت دیگر همیشه در جستجوی نوعی انرژی معنوی هستید که شما را در همان حالت نگه دارد و این نشان می‌دهد که مشکلاتتان در همان فرکانس‌های انرژی ضعیف ادامه پیدا می‌کند. لطفاً پاسخ‌های معنوی را که با روش زندگی مورد نظرتان مطابقت ندارد و آن‌ها را نمی‌پسندید کنار نگذارید.

برای این که بتوانید با الوهیت رابطه بر قرار نمایید باید موج انرژی خود را با آن فرکانس تنظیم کنید. هنگامی که رادیوی خود را روی موج «ای.ام» تنظیم می‌کنید نمی‌توانید همزمان موج «اف.ام» را هم دریافت کنید. قطعاً فرکانس‌های بالای موج «اف.ام» نیز در دسترس شما می‌باشد اما هنگامی که رادیوی خود را روی آن موج تنظیم نکنید به این نتیجه خواهید رسید که در دسترس نیست. بنابراین برای آن که از انرژی معنوی برخوردار

شوید و بتوانید آن را برای از بین بردن مشکلات به کار گیرید باید خدایی شوید و جنبه‌ی مادی شخصیت خود را تا حدی کنار بگذارید.

مؤسسات و آموزشگاه‌های مـ هدف خود را بر مبنای تسهیل، نظم بخشیدن و هدایت رفتارهای بشری قرار داده‌اند. شما نمی‌توانید به مدرسه‌ها، شرکت‌ها، ارگان‌ها و حتی کلیساها و عبادتگاه‌های یهودیان بروید و درباره‌ی حضور این انرژی به شیوه‌ای حقیقی مذاکره کنید. این مکان‌ها بیشتر با دنیای مادی در ارتباط هستند و سعی می‌کنند رفتار ظاهری انسان‌ها را نظم بدهند. ارتعاش آن‌ها در سطح انرژی‌های ضعیف دنیای مادی می‌باشد و اغلب به جای این که راه‌حل‌هایی برای مشکلات بشر ارائه کنند خود، منبع و منشأ مشکلات خواهند شد.

البته این امکان وجود دارد که تعدادی کافی از انسان‌ها به مرحله‌ی متعالی ارتعاش معنوی برسند و گروهی هدایت کننده را تشکیل دهند. سپس شما شاهد حضور مراکزی خواهید بود که صرفاً برای نظم بخشیدن، تسهیل و هدایت رفتارهی بشری طراحی نشده‌اند بلکه برای دستیابی، اجرا و آموزش نگرشی معنوی نسبت به زندگی به وجود آمده‌اند. به طور خلاصه اهداف مراکز و ارگان‌های مختلف متحول می‌شود و به جای کنترل کردن، سعی می‌کنند برکت بخشیدن و تقدس را رایج کنند. اما شما نباید منتظر آن گروه هدایت‌کننده بمانید، در حقیقت برای انجام این کار، زمان کافی نیز در اختیار ندارید. در عوض می‌توانید به وسیله‌ی گذران زندگی روزمره‌ی خویش در میدان انرژی الهی، خود به عضوی از گروه جدید هدایت‌کننده تبدیل شوید.

شاعران با استفاده از کلماتی محدود، اصل مطلب را کاملاً واضح و روشن بیان می‌کنند. در این جا یکی از شعرهای مورد علاقه‌ام را که روش فراخواندن انرژی متعالی را به زندگی نشان می‌دهد آورده‌ام:

لطفاً بگذار لحظه‌ای بیشتر در کنارت باشم
کارهایی که در دست اقدام دارم،
فردا به انجام خواهم رساند،
دور از چهره‌ی زیبایت
قلبم آرام و قرار ندارد،
و کارم رنج و تلاشی است بی پایان
در دریایی بی‌ساحل.
امروز تابستان پشت پنجره‌ی اتاقم آمد
با همه‌ی ناله‌ها و زمزمه‌هایش
و زنبورها در بیشه‌ای پرگل
مشغول آمد و شد و ترانه سرایی هستند
اکنون زمان آن رسیده است که ساکت بنشینم رو به روی تو،
و در این لحظه‌ی ساکت، اما سرشار
ترانه‌ی گذشت سردهم

رابیندراناث تاگور[1]

---

1. Rabindranath Tagore

تاگور پیشنهاد می‌کند می‌توانیم کارهایی را که در دست انجام داریم کنار بگذاریم. این کارها در حقیقت همان وابستگی‌های مادی هستند که سبب بروز مشکلاتمان می‌شوند. او دلیل حضور مشکلات را در زندگی به این شیوه بیان می‌کند که: «دور از چهره‌ی زیبایت قلبم ارام و قرار ندارد.»

هنگامی که شما تأکید خود را بر ایجاد این پنج روش ساده در زندگی قرار دادید، مرحله‌ی تبدیل نوعی انرژی را به نوع دیگر آغاز می‌کنید. با این عمل، انرژی بخشیدن به مواردی که قلباً آن‌ها را نمی‌خواهید و به آن‌ها اعتقاد ندارید، متوقف می‌کنید. در حالی که به آگاهی متعالی‌تر و سریع‌تر نزدیک می‌شوید این اندیشه به دقت را بررسی کنید. به راستی برای هر آن چه که تا به حال به عنوان مشکل تصور می‌کردید راه‌حلی معنوی منتظر شماست.

من پی برده‌ام که وعده و وعیدهای این دنیا همه خیالاتی واهی و پوچ هستند. بهترین و مطمئن‌ترین شیوه این است که خود را باور کنیم و برای خود ارزش و احترام قایل شویم
میکل آنژ[1]

فصل چهارم

انرژی بخشیدن به چیزهایی را که به آن‌ها اعتقاد ندارید متوقف کنید

در این فصل از شما می‌خواهم تا افکار و احساسات درونی خود را به صورت جریانی از انرژی تصور کنید که تحت کنترل خودتان قرار دارد زیرا شما، خود منبع و منشأ احساسات و افکارتان هستید. این منبع انرژی می‌تواند برای به دست آوردن آن چه می‌خواهید در زندگی داشته باشید مورد استفاده قرار گیرد، یا می‌تواند بدون فایده، صرف به دست آوردن چیزهایی شود که شما آن‌ها را نمی‌خواهید.

اجازه دهید با صرف انرژی برای به دست آوردن آن چه می‌خواهید در زندگی داشته باشید، شروع کنیم. من قبل از وارد شدن به بخش مرکزی

---

1 Michelangelo

این فصل مطلب را خلاصه خواهم کرد و درباره‌ی کنترل انرژی صحبت می‌کنم.

آن چه راکه می‌خواهید، به دست آورید

اصلی مهم را که در تمام طول زندگی در این دنیای مادی راهنمایتان خواهد بود به ذهن بسپارید: «تو همانی که می‌اندیشی.»

چهار واژه‌ی کوچک که پایه‌های زندگی شما را متحول می‌سازد. هر چیزی با یک اندیشه آغاز می‌شود. اندیشه‌ها غیر قابل رؤیت هستند، بنابراین منبع و منشأ دنیای مادی شما نیز در قلمرو انرژی غیر قابل رؤیت قرار دارد. اکنون می‌دانید این انرژی می‌تواند به صورت ارتعاشات بسیار سریع و یا برعکس به صورت ارتعاشات بسیار آهسته باشد. هنگامی که کاملاً پی بردید آن چه را به آن می‌اندیشید حتماً تحقق پیدا می‌کند بنابراین به دقت مراقب افکار و اندیشه‌های خود خواهید بود.

به اطراف خود نگاه کنید. توجه داشته باشید هر چیزی راکه مشاهده می‌کنید از دنیای غیر قابل رؤیت انرژی نشأت گرفته است. من شنیده‌ام که گفته‌اند اگر انسانی یک صخره را به شکل کلیسای جامع تصور کند واقعاً آن صخره دیگر به صورت صخره باقی نخواهد ماند.

نگرش شما به دنیا و تصوراتی که در ذهن خود دارید تعیین‌کننده‌ی چیزهایی هستند که در زندگی به دست خواهید آورد. سعی کنید دچار اشتباه نشوید. همه‌ی افکار شما انرژی بسیار قدرتمندی در درونتان به وجود خواهد آورد که ارتعاشات آن از بدنتان به بیرون می‌تابد و شرایط

زندگی‌تان را به وجود می‌آورد.

انسان‌هایی را که به عنوان افرادی موفق، شاد و کامل تصور می‌کنیم در حقیقت همان کسانی هستند که می‌توانند آن چه را دوست دارند به سمت خود جذب کنند. عکس این مورد نیز صادق است. انسان‌هایی را که به عنوان افراد ناموفق و غمگین می‌شناسیم و کسانی که مرتب درگیر مشکلات هستند در واقع نمی‌توانند آن چه را که دوست دارند جذب زندگی خود کنند. اجازه دهید ویژگی‌های هر یک از این دو گروه را در این جا به ترتیب بررسی کنیم.

این سؤال همیشه برای من وجود داشته است که شما انرژی خود را در کجا به مصرف می‌رسانید و با چه فرکانسی دنیای درونی خویش را تقویت می‌کنید؟ (انسان‌های موفق در این جا به صورت کلی مورد بررسی قرار می‌گیرند و در فصل‌های بعد ویژگی‌های آن‌ها را به صورت دقیق‌تر ارائه خواهم داد.) انسان‌های موفق در گروه اول دارای چهار ویژگی زیر می‌باشند:

۱ـ انسان‌های موفق خواسته‌های خود را بیان می‌کنند

انسان‌هی موفق خواسته‌ها و آرزوهای خود را بدون هیچ گونه شک و تردیدی با صدای بلند بیان می‌کنند. در ابتدا، این افراد می‌توانند برای ریشه کن کردن آن چه که به اصطلاح مشکلات نامیده می‌شود راه‌حلی را آرزو کنند: «ای کاش می‌توانستم نوشیدن مشروبات الکلی را کنار بگذارم. من عاشق پیشرفت و ترقی هستم. من واقعاً دوست دارم اضافه وزن خود

را کاهش دهم. من واقعاً می‌خواهم با فرزندان خود رفتار بهتری داشته باشم.» خواستن و آرزو کردن مرحله‌ی شروع تغییر و تحول در زندگی می‌باشد. من نام این مرحله را مرحله‌ی بیان آرزو گذاشته‌ام. انسان‌های بسیار موفق پس از این که توانستند خواسته‌های خود را بر زبان آورند به سمت مرحله‌ی دوم هدایت می‌شوند.

۲ـ انسان‌های موفق خواسته‌های خود را از نیرویی الهی درخواست می‌کنند

این مرحله نشان می‌دهد که انسان‌های موفق به سطحی از آگاهی و هوشیاری می‌رسند که خود را تنها نمی‌بینند و می‌دانند در تمامی اوقات با منبع و منشأ الهی خود در ارتباطند. این افراد می‌دانند که منبع الهی معاش آن‌ها را تأمین می‌کند و اگر از او چیزی بخواهند حتماً خواسته آن‌ها برآورده خواهد شد. در کتاب‌های مقدس عبارتی نظیر «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را» وجود دارد. این عبارت بسیار پر معنا می‌باشد و نشان می‌دهد که هر انسانی برای از بین بردن موانع زندگی خود و برای رسیدن به متعالی‌ترین و بالاترین سطح زندگی از حمایت الهی برخوردار است.

در تجارب شخصی خودم هنگامی که با مشکلی سخت مواجه می‌شوم به مکانی ساکت و دور از هر گونه جار و جنجال دنیای مادی پناه می‌برم و از پروردگارم تقاضا می‌کنم مرا به سوی راه‌حلی هدایت کند. از پروردگارم نمی‌خواهم که آن کار را برایم انجام دهد زیرا می‌دانم هرگز از منشأ الهی خود جدا نخواهم بود. به هنگام در خواست، خود را رها و آزاد می‌گذارم و

بهترین و عالی‌ترین هدایت معنوی را دریافت می‌کنم. من پی برده‌ام حتی تقاضاهایی که با صدای بلندتر مطرح شود نیرومندتر است. هنگامی که در آفریقای جنوبی سخنرانی می‌کردم شعری کوچک را در سخنانم به کار بردم؛ این شعر را در این قسمت برای شما می‌آورم تا به عنوان یک تذکردهنده‌ی شگفت‌انگیز به شما یادآوری کند که تمام آن چه از پروردگار خود طلب می‌کنید چه کوچک و چه بزرگ دریافت خواهید کرد.

در معامله با زندگی مبلغ ناچیزی پرداختم
و زندگی نیز بیش از آن به من روا نداشت
اگر چه در غروب هنگامی که در آمد اندکم را می‌شمردم
از پروردگار خود خواسته‌ای را طلبیدم
زیرا زندگی همچون کارفرماییست
آن چه را که طلب کنی در می‌یابی
اما اگر روزی تو مقدر شده است
پس چرا باید رنج کارکردن را متحمل شوی؟
من برای درآمدی ناچیز کار کردم
که فقط بیاموزم
هر چه از زندگی طلب کرده بودم
زندگی با میل به من پرداخته است

جسی بی ریتن هاوس[1]

---

1. Jessie B. Rittenhouse

در این‌جا از تجربه‌هایم برایتان سخن می‌گویم. هر زمان که من برای طلب هدایت و راهنمایی، سکوت اختیار می‌کنم وقایع همزمانی اتفاق می‌افتد و مرا به سمتی سوق می‌دهد که راه‌حل مشکلم در آن جا قرار دارد. اگر بعد از درخواست راهنمایی و هدایت از پروردگارم در مورد مطلبی که می‌خواهم بنویسم، مشغول نوشتن شوم فوراً تلفن زنگ می‌زند و یک نفر پاسخ معمای حل نشده‌ی مطلبم را از طریق جمله‌هایش به من انتقال می‌دهد یا به سمت کتابی هدایت خواهم شد، آن را باز خواهم کرد و پاسخ نکته‌ای را که فقط تا چند لحظه‌ی پیش مرا گیج و پریشان ساخته بود به طور دقیق پیدا می‌کنم. چنان به نظر می‌رسد که به هنگام درخواست از پروردگار باید خودستایی را کنار گذاریم و خود را تسلیم امر پروردگارمان کنیم. مرحله‌ی رهاسازی و تسلیم که در گذشته نیز توضیح داده شد، ما را به سمت روش بعدی عملکرد انسان‌های موفق سوق می‌دهد.

۳ـ انسان‌های موفق همیشه برای خود هدفی تعیین می‌کنند

در این مرحله انسان‌های موفق مسئولیت کامل آفرینش دنیای خود را به شیوه‌ای که در ذهن خود ساخته‌اند می‌پذیرند. آن‌ها خواسته‌های خود را بیان می‌کنند، از خدای خود هدایت می‌طلبند و اکنون نیز همه‌ی انرژی آن‌ها افزایش داده می‌شود زیرا به توانایی خود هیچ گونه شک و تردیدی در حل مشکلات ندارند. شما معمولاً چنین جمله‌هایی را از این افراد خواهید شنید: «من حتماً وزنم را کاهش می‌دهم. هرگز به ورم مفاصل دچار نخواهم شد. قصد دارم زیبایی‌های زندگی‌ام را آشکار سازم. دیگر

زورگویی‌های او را تحمل نمی‌کنم و...» انسان‌های بسیار موفق، افرادی هستند که می‌دانند چطور مشکلات خود را حل کنند. آن‌ها معمولاً تأکیدی ندارند تا اهدافشان را برای دیگران اثبات کنند. در حقیقت، آن‌ها بیشتر اوقات درباره‌ی هر موضوعی سکوت می‌کنند.

هر هدفی در واقع پیمانی است با پروردگار که در آن هیچ گونه تکبر و تقاضایی وجود ندارد. همچنین حس نیرومندی است که می‌گوید: «من نمی‌توانم اجازه بدهم شک و تردید در درونم ایجاد شود و اگر زمانی بر اساس شک و تردید عمل کنم، در نتیجه آن چه را که به آن شک دارم آشکار می‌کنم.» واژه‌ی هدف با عالی‌ترین درجه‌ی اعتماد به نفس هم‌معنی می‌باشد و انسان‌هایی که هدفمند هستند می‌توانند انرژی واقعی خود را صرف ارائه‌ی راه‌حل، برای مشکلات کنند و به این ترتیب هدفشان عملی خواهد شد.

من قصد ندارم این مطلب را بیشتر توضیح دهم زیرا در این باره کتابی با عنوان «سر رشته‌ی زندگی خود را به دست گیرید» نوشته‌ام. در این‌جا فقط قصد دارم درباره‌ی موضوع مهم این فصل صحبت کنم؛ این که چطور می‌توانیم انرژی بخشیدن به چیزهایی را که نمی‌خواهیم یا به آن‌ها اعتقاد نداریم متوقف کنیم. از این رو، آخرین ویژگی انرژی درونی افرادی که ما آن‌ها را به عنوان حلال مشکلات و یا انسان‌های موفق می‌شناسیم عبارت است از:

۴ـ انسان‌های موفق اراده‌ای قوی دارند

من اغلب این مورد را به این شکل توضیح می‌دهم که انسان‌های موفق به آن چه که دوست دارند برای حل مشکلات خود جذب زندگی کنند علاقه و احساس شدیدی به خرج می‌دهند. به یاد می‌آورم که ستاد معروفی اهل هند به پیروانش می‌گفت: اگر در تلاش برای آن چه می‌خواهید در زندگی خود داشته باشید بدون علاقه و اشتیاق عمل کنید مانند این است که بر جسد یک مرده لباس بپوشانید. جسم انسان تا حدی نقش بازی می‌کند و دارای ظاهری مؤثر است اما در نهایت با شکست مواجه می‌شود زیرا روح آن جسم مرده است. انسانی که شور و شوق ندارد در واقع مرده‌ای متحرک است.

هنگامی که افراد موفق اراده‌ی خود را تقویت کردند آن گاه در برابر همه‌ی عوامل خارجی که سعی می‌کنند شور و اشتیاق آن‌ها را از بین ببرند بسیار مقاوم خواهند شد. در حقیقت فشارهای منفی بیرونی سبب می‌شود آن‌ها بیشتر به تعهدات خود پای‌بند شوند.

شاید قدرتمندترین نیرویی که می‌توانید در آن مهارت کافی پیدا کنید میل و اشتیاق وافر برای دستیابی به اهداف شخصی‌تان می‌باشد. هر انسانی آرزو دارد از مشکلاتش رهایی یابد و به مرحله‌ی والاتری از شادی و کمال برسد. اگر به گفته‌ی من اعتقاد ندارید، لطفاً از ده نفر که امروز با آن‌ها مواجه می‌شوید، بپرسید آیا می‌خواهند زندگی بدون مشکل داشته باشند یا نه؟ همه‌ی آن‌ها در پاسخ به شما خواهند گفت: «البته که می‌خواهم.» و این یک آرزوست. اما میل و اشتیاق وافر کاملاً با آرزو تفاوت دارد؛ میل و

اشتیاق وافر دقیقاً مانند شعله‌ی شمعی است که در درونتان روشن است و نور آن توسط وزش باد و تحت سخت‌ترین شرایط زندگی نیز ضعیف نمی‌شود. در این حالت خواسته‌ی دلتان با عوامل خارجی از بین نمی‌رود و همچون شعله‌ای در درونتان می‌درخشد. پس وظیفه‌ی شماست که آن را تحقق بخشید.

من شخصاً حضور اشتیاقی وافر و اراده‌ای نیرومند را به طور واقعی در تمام امور زندگی‌ام تأیید می‌کنم. هنگامی که اولین کتابم را تحت عنوان «نقاط ضعف شما» در سال ۱۹۷۶ منتشر کردم، اشتیاقی وافر را در درونم احساس می‌کردم تا آن عقاید را به گوش جهانیان برسانم. امتیاز چاپ کتابم را خریدم، با هزینه‌ی خودم به تمام نقاط کشور سفر کردم و با سازندگان برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی ملاقات‌هایی را ترتیب دادم و هر روز چهارده یا پانزده مصاحبه داشتم. تلاش من به این دلیل نبود که می‌خواستم در فهرست پرفروش‌ترین نویسندگان قرار گیرم و یا از شانس و اقبال خوبی برخوردار شوم، بلکه فقط به این دلیل تلاش می‌کردم که نمی‌خواستم شعله‌ی اشتیاق درونی‌ام خاموش شود و این که باید اعتقادات نیرومندم را به گوش جهانیان می‌رساندم. آن اراده‌ی نیرومند هنوز هم در من وجود دارد و حتی به راستی نمی‌دانم چطور آن را کمی ملایم‌تر بکنم.

اخیراً دو جلسه سخنرانی برای تلویزیون سراسری امریکا تهیه کرده‌ام، در این سخنرانی‌ها هدفم این بود تا مردم را تشویق کنم در برنامه‌های غیر تجاری تلویزیون سراسری شرکت کنند. من درباره‌ی انواع تصویرهایی که

به شکل علایم تلویزیونی در خانه خود دریافت می‌کنیم احساس بسیار نیرومندی دارم. این علایم به صورت ارتعاشات انرژی هستند که در هوا پراکنده‌اند و ما از طریق دستگاه گیرنده این انرژی را به خانه‌ی خود می‌آوریم. اگر اجازه دهیم علایمی که دارای انرژی‌هایی به شکل خشونت، بی قیدی در امور اخلاقی و جنسی، بی حرمتی، وحشیگری و نظایر این‌ها می‌باشند برای آلوده ساختن ذهن فرزندانمان از طریق گیرنده به خانه ما راه یابند، آن‌گاه این انرژی‌ها در درون فرزندانمان طنین می‌افکند و آن‌ها در زندگی روزمره‌ی خود در این امور به رقابت می‌پردازند. تلویزیون سراسری معمولاً علایم انرژی را به شیوه‌ای که آلوده به خشونت و یا وحشیگری باشد برای ما نمی‌فرستد.

هنگامی که دو سخنرانی را در یک مجموعه قرار دادم عنوان آن‌ها به این شکل شد: «از اندیشه‌های ماندگار استفاده کنید تا زندگی خود را بهبود ببخشید و چگونه می‌توانید آن چه را که واقعاً واقعاً واقعاً واقعاً می‌خواهید، به دست آورید.» آن اراده‌ی نیرومندی که به صورت شور و اشتیاقی وافر در درونم آشکار بود فوراً شدیدتر شد.

اگر ما با فقدان معنویت روبرو هستیم و در کشوری زندگی می‌کنیم که خشونت و وحشیگری در آن عادی است و جوانان کشورمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد شاید به دلیل انواع انرژی‌های تصویری است که در خانه‌ی خود به آن دسترسی داریم. اگر یک نوجوان قبل از رسیدن به سن چهارده سالگی بیش از دوازده هزار مورد قتل و جنایت را در تلویزیون‌های تجاری ببیند فقط می‌توان گفت احتمالاً این مجموعه بر شیوع خشونت و ایجاد

کشتارهای گروهی در مدرسه بسیار تأثیر گذار است.

بنابراین برای این که از بحث دور نشویم می‌توان گفت تلویزیون سراسری که متعهد است برنامه‌هایی با مضمون خشونت و وحشیگری را نشان ندهد برای کسب در آمد از نظر مالی به اقشار مختلف اجتماع متکی است. آن میل و اشتیاق فراوان جهت مشاهده مجموعه‌ای از راه‌حل‌ها برای فقدان معنویت که سبب اعمال خشونت‌آمیز می‌شود نیز در این مورد سهم مهمی را ایفا می‌کند.

من از شصت و هشت جایگاه دیدن کردم، از این طرف کشور به طرف دیگر می‌رفتم و کمک می‌کردم تا میلیون‌ها دلار پول به دست آید. نمی‌توانستم فقط چند شهر را ببینم و بعد به استراحت بپردازم. اراده‌ی قوی و میل و اشتیاق وافر، مرا در این راه به جلو می‌برد.

به یاد می‌آورم که مطلبی درباره‌ی معاهده رئیس جمهور کارتر و دو رقیب تند و تیز مانند اسرائیل و مصر در پیمان کمپ دیوید در سال ۱۹۷۸ خواندم. کارتر در آن زمان در ذهن خود اجازه نمی‌داد موانعی که ظاهراً برطرف نشدنی هستند او را از پای در آورند. کارتر خودش هر شب بین خانه انورسادات و مناخم بگین در رفت و آمد بود. این رفت و آمدها گاهی اوقات در ساعت سه یا چهار صبح اتفاق می‌افتاد و هدف او فقط دستیابی به پیمان صلح کمپ دیوید بود. عکس بسیار با شکوهی وجود دارد که در آن انورسادات، کارتر و بگین با یکدیگر دست می‌دهند و امضای پیمان صلح کمپ دیوید را به هم تبریک می‌گویند. این دشمنانی که تا چندی پیش به حقوق یکدیگر تجاوز می‌کردند، سربازانشان با یکدیگر

می‌جنگیدند و در نبردهای خونین یکدیگر را می‌کشتند، اکنون با این معاهده دوباره با هم صلح می‌کردند. به دلیل شور و اشتیاق وافر کارتر راه‌حلی معنوی برای این مشکل بزرگ اجتماعی به وجود آمد. این شور و اشتیاق تا زمانی که کشف نشود تأثیر چندانی ندارد. اگر شما نیز در حل مشکلاتی که توسط ذهنتان به وجود آورده‌اید همین اراده‌ی قوی و نیرومند را به کار گیرید راه‌حلی معنوی آشکار خواهد شد.

احتمالاً متعجب شده‌اید که چرا در برنامه‌ی مربوط به تلویزیون سراسری با عنوان «چگونه آن چه را که واقعاً واقعاً واقعاً واقعاً می‌خواهید به دست آورید»، چهار بار کلمه‌ی واقعاً تکرار شده است. من چهار بار از کلمه‌ی واقعاً استفاده کرده‌ام زیرا هر یک نشان‌دهنده‌ی ویژگی خاصی در ذهن افرادی می‌باشد که حلال مشکلات هستند و از این رو انسان‌هایی موفق با عملکردی بسیار عالی می‌باشند. این چهار ویژگی که توسط چهار بار تکرار کلمه‌ی «واقعاً» نشان داده می‌شود عبارتند از: آرزو، تقاضا، اراده و اشتیاق. خبرهای خوب در این جاست که آن چه شما واقعاً واقعاً واقعاً واقعاً، اراده کنید به دست خواهید آورد.

اکنون نوبت اعلام خبرهای ناگوار است. دلیل این که بیشتر افراد قادر نیستند خواسته‌های قلبی خود را ابراز کنند و مشکلات را از زندگی خود بیرون برانند این است که آن چه را که واقعاً واقعاً واقعاً واقعاً نمی‌خواهند نیز به دست خواهند آورد. به این موضوع بسیار توجه کنید زیرا به زبانی بسیار ساده توضیح می‌دهد که چرا تا به حال شما در حل مشکلات زندگی خود موفق نبوده‌اید.

از به دست آوردن آن چه که نمی‌خواهید اجتناب ورزید

تکرار کلمه‌ی واقعاً در این جا نیز به کار برده شده است. در ادامه‌ی این فصل قصد دارم به این موضوع بپردازم که چطور می‌توانید انرژی بخشیدن به آن چه را که نمی‌خواهید و به چیزهایی که اعتقاد ندارید، متوقف سازید. بسیار تعجب می‌کنید اگر بگویم بیشتر افراد انرژی خود را با شور و شوق صرف به دست آوردن چیزهایی می‌کنند که آن‌ها را نمی‌خواهند و به آن‌ها اعتقادی ندارند.

اما چرا هر کسی؛ و یا اجازه دهید بپرسم چرا خود شما می‌خواهید حتی برای یک لحظه نیز انرژی خود را صرف چیزهایی کنید که به آن‌ها اعتقاد ندارید و آن‌ها را نمی‌خواهید؟

اجازه دهید باز به همان چند واژه‌ی شگفت‌انگیز بپردازم. «تو همانی که می‌اندیشی.» این قانون جهانی می‌تواند به دو شیوه به کار گرفته شود. هنگامی که انرژی ذهنی خود را با شور و شوق بر خواسته‌هایتان متمرکز می‌کنید در نهایت رفتار و عملکرد شما بر اساس همان اندیشه‌ها خواهد بود و در واقع آماده می‌شوید تا آن چه که در زندگی به آن می‌اندیشید جذب زندگی خود کنید. همان طور که همیشه تأکید می‌شود اساس و شالوده‌ی هر عمل ما یک اندیشه است. همچنین این قانون می‌تواند به شیوه‌ای عمل کند که مانع شود راه‌حل‌های مشکلاتتان را جذب زندگی خود کنید. در این جا چهار دسته‌ی فرعی به طور نمونه ذکر شده است که نشان می‌دهد انرژی خود را برای چیزهایی که اعتقاد ندارید به کار می‌برید. این چهار دسته توضیح می‌دهد که چرا بیشتر انسان‌ها در حل

مشکلات و به دست آوردن خواسته‌های خود موفق نیستند.

بیشتر انسان‌ها انرژی خود را برای آن چه که نمی‌خواهند می‌فرستند

این صحنه را تصور کنید. من یک میلیون دلار به شما می‌دهم و می‌گویم بیرون بروید و با این پول هر چه که می‌خواهید بدون هیچ گونه محدودیتی خریداری کنید. شما پول نقد را دریافت می‌کنید و برای خرید آن چه که می‌خواهید از خانه بیرون می‌روید. وارد اولین فروشگاه می‌شوید و وسایلی بسیار زشت و مخوف را مشاهده می‌کنید اما صد هزار دلار را برای خریداری همه‌ی آن وسایل می‌پردازید. وارد دومین فروشگاه که می‌شوید، آن‌جا مملوّ از جواهرات زشت و گران‌قیمت است. دوباره صد هزار دلار برای جواهراتی می‌پردازید که آن‌ها را نمی‌خواهید. این شیوه تا زمانی که از خرید خود سرخوش و سرمست هستید ادامه خواهد یافت.

پولی در اختیارتان گذاشته شده است و شما می‌توانید آن را صرف چیزهایی کنید که می‌خواهید. اما هر بار با وسایلی روبرو می‌شوید که آن‌ها را نمی‌خواهید با این حال پول خود را صرف خریداری آن‌ها می‌کنید. هنگامی که به خانه می‌رسید و تمام وسایلی را که خریداری کرده‌اید در خانه خود مشاهده می‌کنید از خود می‌پرسید: «چرا خانه‌ی من پر از اجناسی است که آن‌ها را نمی‌خواهم؟» پاسخ این است: «شما کنترل خود را از دست داده‌اید. پولی در اختیارتان قرار داده شده بود و می‌توانست صرف خرید وسایلی شود که مورد نیازتان است اما شما در عوض آن را

صرف خرید وسایلی کردید که مورد نیازتان نیست.» این عمل تا حدی نشان‌دهنده‌ی دیوانگی است.

اکنون تصویر بالا را به ذهن خویش بسپارید و به یاد آورید که افکار و اندیشه‌های شما نیز دقیقاً مانند همان پول نقدی است که در اختیارتان قرار دارد و می‌تواند صرف چیزهایی شود که در زندگی خود خواستار آن‌ها هستید. به خاطر داشته باشید آرزو، تقاضا، اراده و اشتیاق شما همه بر اساس اندیشه‌ها و افکارتان شکل می‌گیرد و هنگامی که افکار خود را بر آن چه نمی‌خواهید، بدون توجه به احساس منفی خود متمرکز کنید، بر همان اساس نیز عمل خواهید کرد و بیشتر آن چه را که در زندگی برایتان مطلوب نیست اما در ذهنتان شکل گرفته است به زندگی خود جذب می‌کنید. دقیقاً مانند همان وسایل و جواهرات زشت که در مثال ذکر شد. یعنی آن چه را که نمی‌خواهید به این دلیل در زندگی شما به وقوع پیوسته است که سرمایه‌ی با ارزش خود را صرف آن نیز کرده‌اید.

این کار چگونه صورت می‌گیرد و چرا شما انرژی گرانقدر زندگی خود را به شکل افکارتان صرف چیزهایی می‌کنید که آن‌ها را نمی‌خواهید؟ ذهن شما در تمام مدت روز فعال است و هر روز دارای شصت هزار اندیشه‌ی متفاوت و شاید هم بیشتر می‌باشد. اندیشه‌ها و افکار روزانه‌ی خود را بررسی کنید؛ چند نمونه از اندیشه‌هایتان بر آن چه که نمی‌خواهید متمرکز است؟ افکار شما احتمالاً به این صورت است: «از بخت خوبم این وسیله هرگز درست نخواهد شد. سرماخوردگی من هر روز بدتر می‌شود. من می‌دانم که قیمت این سهام‌ها تنزل خواهد کرد زیرا همیشه کارها به

ضرر من تمام می‌شود. در این معامله احتمالاً ضرر خواهم کرد. وقتی به سالن تئاتر می‌رسیم جای مناسبی برای ما خالی نخواهد بود. این غذاها فقط ده کیلوگرم به وزنم در ناحیه‌ی شکم اضافه خواهد کرد. ترک سیگار خیلی مشکل است. احتمالاً باران خواهد بارید و گردش و تفریح ما را به هم خواهد زد.»

فهرست این افکار منفی می‌تواند در هزاران صفحه دیگر ادامه یابد. در این مرحله معتقد می‌شوید که افکار و اندیشه‌هایتان به صورت انرژی هستند و اعمالتان را شکل می‌دهند. اگر افکار شما بر آن چه که نمی‌خواهید متمرکز باشد عملکردتان بر آن اساس پایه ریزی می‌شود و بیشتر آن چه را که نمی‌خواهید در زندگی شما نمایان خواهد شد. در این میان شاید حتی از به وقوع پیوستن افکارتان بی نهایت متنفر باشید اما این موضوع اهمیتی ندارد و چون ذهن خود را بر آن افکار متمرکز کرده‌اید، هنگامی که انرژی بخشیدن به آن چه راکه نمی‌خواهید متوقف کنید شاهد تغییرات فاحشی در زندگی خود خواهید بود، در نتیجه به انرژی معنوی متعالی‌تر و سریع‌تری دسترسی پیدا می‌کنید. در این جا روش تغییر این عادت قدیمی ذکر شده است.

هنگامی که پی بردید افکارتان بر آن چه که نمی‌خواهید متمرکز شده است بدون توجه به اهمیت آن موضوع به خودتان یادآوری کنید که در نهایت براساس آن اندیشه عمل خواهید کرد و آن أفکار در زندگی شما به وقوع خواهد پیوست. لحظه‌ای خود را متوقف کنید و در سکوت بپرسید: «من چه می‌خواهم؟» یعنی به جای این که به وخیم‌تر شدن بیماری ورم

مفاصل خود که جزء خواسته‌های شما نیست بیندیشید به ایجاد عزم و اراده برای بهبود آن فکر کنید. می‌توانید این جمله را با خود تکرار کنید: «ورم مفاصل کاملاً از زندگی من بیرون خواهد رفت.» سرانجام به تدریج، اما مطمئناً بر اساس عزم و اراده‌ی جدید خود عمل خواهید کرد و دارای انرژی متعالی‌تری خواهید شد و این اندیشه‌ی جدید، حقیقت زندگی شما را تشکیل خواهد داد. آن چه را که لازم است برای دوری گزیدن از درد و رنج ورم مفاصل خود انجام دهید، به ثمر خواهید رساند. دیگر از بیماری خود گله و شکایتی نخواهید داشت زیرا با بیماری خود به صورت یک مشکل بر خورد نمی‌کنید، بنابراین نمی‌توانید گله و شکایتی داشته باشید. معجزه‌ای از معجزات الهی در جسم شما که دستگاهی سرشار از انرژی می‌باشد به وقوع می‌پیوندد و در واقع جسمتان نسبت به اندیشه‌ها و افکارتان واکنش نشان خواهد داد. همان طور که بارها و بارها گفته شده است: «زندگینامه‌ی شما محیط زیستتان را تشکیل می‌دهد.»

اما نکته‌ی مهم‌تر این است که به وسیله‌ی بیرون راندن مشکل از ذهن و سپس جسم خود، انرژی‌تان را روی راه‌حل‌ها متمرکز خواهید کرد. به طور مثال هنگامی که تصمیم دارید اتومبیل خود را پارک کنید به جای این که این جمله را در ذهن خویش مرور کنید که: «شاید جایی برای پارک کردن اتومبیلم پیدا نکنم.» باید این جمله را با خود بگویید: «من در جستجوی جای پارک اتومبیلم هستم.» ناگهان اندیشه‌ی این که جایی برای پارک اتومبیلتان وجود ندارد متوقف می‌شود و انرژی درونی شما نیز متحول شده و با شما سازگار می‌شود.

من در این جا عملاً از کلمه‌ی عزم و اراده استفاده می‌کنم. به شما پیشنهاد نمی‌کنم که فقط افکار خود را بر آن چه می‌خواهید متمرکز کنید زیرا اگر چنین کاری انجام دهید حالتی از خواستن را برای خود ابراز خواهید کرد. پیشنهاد می‌کنم که پله‌های نردبام را یکی یکی بالا روید و از مرحله‌ی آرزو به تقاضا، سپس به عزم و اراده برای رسیدن به خواسته‌ها و بعد نیز به شور و شوق در مسیر دستیابی به خواسته‌های خود برسید. هنگامی که در افکارتان با شور و شوق اراده می‌کنید تا به هدفی دست یابید اعمالتان بر همان اساس پایه ریزی می‌شود و در نهایت خواسته‌ی خود را می‌افرینید.

رمز و راز این کار در این نکته نهفته است که باید مرتب این موارد را به خود، یادآوری کنید: اول این که از بیان شفاهی آن چه که نمی‌خواهید، بپرهیزید. دوم این که کمی بیندیشید و افکاری را که در پشت صحنه‌ی این بیان شفاهی می‌باشد، بررسی کنید و سر انجام عزم و اراده‌ی خود را به کار گیرید تا آن چه را که می‌خواهید در زندگی خود خلق کنید و بیافرینید؛ حتی اگر چگونگی آفرینش آن را نیز نمی‌دانید، زیرا در نهایت بر همان اساس عمل خواهید کرد و به نیروهای جهانی سریع‌تر و متعالی‌تری دسترسی پیدا می‌کنید که راه‌حل‌هایی ارائه می‌دهند.

در این جا مثالی بیان می‌کنم که نشان می‌دهد اخیراً چگونه باید این موارد را شخصاً به کار می‌بردم. در بازگشت از جلسه‌ی سخنرانی در

پورتوریکو[1] در ساعت دو و سه دقیقه بعد از ظهر وارد اتاقم شدم. در هتلی در شیکاگو اقامت داشتم و بی نهایت گرسنه بودم، به بخش سرویس‌دهی هتل تلفن کردم تا یک ساندویچ و مقداری نوشیدنی سفارش دهم، به من گفته شد که بخش سرویس‌دهی هتل رأس ساعت دو بعدازظهر تعطیل می‌شود ودوباره ساعت پنج بعدازظهر شروع به کر می‌کند؛ بنابراین تا سه ساعت دیگر چیزی برای خوردن نداشتم. از خانمی که با من صحبت می‌کرد خواهش کردم و به او یادآوری نمودم که فقط سه دقیقه از ساعت دو بعدازظهر گذشته است آیا او واقعاً نمی‌توانست فقط یک ساندویچ برای من بفرستد؟ او حتی حاضر نبود به خود حرکتی دهد. به من گفت: «ساعت دو یعنی فقط ساعت دو و دو و سه دقیقه جزء برنامه‌ی ما نیست.» اولین انگیزه‌ی شرطی شده‌ی من آسیب دیده بود. با خودم گفتم. «آن‌ها چطور می‌توانند با من این گونه برخورد کنند. من هزینه‌ی خدمات آن‌ها را می‌پردازم. در تمام روز چیزی نخورده‌ام و شایسته‌ی چنین رفتاری هم نیستم.» از در اتاقم بیرون رفتم و به سمت آسانسور حرکت کردم. می‌خواستم مدیر هتل را ببینم و به او بگویم که تا چه حد از رفتار کارکنانش ناراحت هستم.

هنگامی که در اتاقم را می‌بستم سخنانم را در جلسه روز گذشته در پورتوریکو به یاد آوردم. در آن‌جا من به یک هزار مخطب خود گفتم: «افکار و انرژی زندگی خویش را برای آن چه نمی‌خواهید مصرف نکنید.» و

1. Puerto Rico

خودم در این لحظه دقیقاً مشغول انجام همین کار بودم یعنی انرژی‌ام را صرف چیزی می‌کردم که نمی‌خواستم. به این فکر کردم که این موضوع چقدر پوچ و احمقانه است و من برای موضوعی کم اهمیت تا چه حد ناراحت شده بودم و مضحک‌تر از همه این‌که ناراحتی من به این دلیل بود که چیزی برای خوردن پیدا نکرده بودم. فوراً از سه مرحله‌ای که در بخش بالا طرح‌ریزی کرده‌ام عبور کردم و تصمیم گرفتم همه‌ی انرژی و افکارم را بر آن چه می‌خواستم و بر آن چه تصمیم داشتم در زندگی خود بیافرینم، متمرکز کنم.

در آن لحظه فقط یک ساندویچ می‌خواستم بنابراین در ذهنم خودم را در حالی که ساندویچی در دست داشتم تصور کردم و همه‌ی خشم و افکار ناشی از بد رفتاری و بی‌حرمتی را رها کردم. در حالی که اراده‌ام را تقویت می‌کردم با خودم گفتم: «من حتماً ساندویچی پیدا خواهم کرد.»

در حالی که با یک راه‌حل جدید و انرژی معنوی که دور سرم می‌چرخید از آسانسور بیرون آمدم متوجه شدم که درست مقابل سالن انتظار هتل، یک بوفه‌ی مجهز به انواع غذاها وجود داشت که پیشخدمتی نیز مقابل در آن ایستاده بود. با خونسردی از سالن انتظار هتل گذشتم و با مردی که غذاها را معرفی می‌کرد گپی دوستانه زدم. بدون این که توجه کرده باشم برنامه‌ی سخنرانی‌ام را در پورتوریکو در دست داشتم. آن مرد با لهجه‌ی اسپانیایی گفت: «شما در پورتوریکو بودید. من اهل آن‌جا هستم.» به او گفتم: «من دقیقاً همین لحظه از پورتوریکو رسیده‌ام و دیروز برای جمع کثیری از اهالی آن‌جا سخنرانی داشته‌ام.» ما کمی با یکدیگر صحبت

کردیم. سپس من آن پرسش کلیدی که پایه و اساس عزم و اراده درونی‌ام را تشکیل می‌داد پرسیدم: «آیا می‌توانم یک ساندویچ از بوفه شما تهیه کنم و به اتاقم در هتل ببرم؟»

او بسیار فوری و قاطعانه پسخ داد: «شما در شهر من سخنرانی داشتید و من نیز اکنون بهترین ساندویچی را که تا به حال نچشیده‌اید برایتان تهیه خواهم کرد.» چند دقیقه بعد او در حالی ظاهر شد که دو لیوان آب پرتقال تازه و ساندویچی بزرگ در دست داشت که آن را در دستمالی پیچیده بود و هنگامی که خواستم پول ساندویچ را بپردازم از من نپذیرفت و گفت: «وقتی با کسی صحبت می‌کنم که تازه از پورتوریکو رسیده است احساس بسیار لطیفی به من دست می‌دهد و مرا به یاد وطنم می‌اندازد. بروید و از ناهار خود لذت ببرید.»

هنگامی که انرژی‌ام را از آن چه که نمی‌خواستم گرفتم و بر آن چه عزم آفرینشش را داشتم متمرکز کردم، جهان نیز به شیوه‌ای هم‌زمان با من هم‌پیمان شد و توانستم نتیجه‌ی انرژی درونی سریع‌تر و متعالی‌تر خود را خلق کنم. به شما توصیه می‌کنم این روش را حتی در دشوارترین لحظات درباره‌ی مواردی که باور دارید کنترل اوضاع از دست شما خارج شده است، به کار برید.

اخیراً برادرم درباره‌ی همه‌ی افرادی که به سرطان پروستات مبتلا بوده‌اند و او با آن‌ها برخورد داشته است، با من صحبت کرد. او گفت: «این بیماری به یک بیماری مسری تبدیل شده است. در طول هفته‌ی گذشته یا هفته‌های قبل سه نفر در پایین خیابان و دو نفر در محل کار به این

بیماری مبتلا شده‌اند.» پاسخ سریع من به او چنین بود: «من هیچ‌گونه اندیشه‌ای را درباره‌ی سرطان پروستات در ذهنم به وجود نمی‌آورم.» دوستی که اخیراً به دلیل دردهای رماتیسمی عمل جراحی مربوط به جایگزین سازی مفصل ران را انجام داده بود به من گفت که با وجود همه‌ی دویدن‌هایم من نیز یکی از افرادی هستم که حتماً باید این عمل جراحی را انجام دهم. اما من فوراً به او پاسخ دادم: «من هرگز مفصل رانم را جراحی نخواهم کرد زیرا هرگز به درد رماتیسم مبتلا نخواهم شد.»

هنگامی که در درون خود چنین عزم و اراده‌ای داشته باشید نه تنها بر اساس آن عمل خواهید کرد بلکه جسمتان به حالتی می‌رسد که در برابر آن بیماری مقاوم می‌شود و در واقع در حالت سلامت قرار می‌گیرد. هنگامی که انرژی خود را صرف آن چه نمی‌خواهید، نکنید و آن را بر مواردی متمرکز سازید که اراده کرده‌اید و آن‌ها را در زندگی خود خلق کنید، فرکانس ارتعاش انرژی شما از ۲۰۰۰۰ دور در ثانیه به فرکانس‌های معنوی سریع‌تری تبدیل می‌شود. اگر به آن چه که نمی‌خواهید بیندیشید و براساس افکار خود عمل کنید آن چه را که نمی‌خواهید جذب زندگی خود خواهید کرد. فرقی نمی‌کند که آن‌ها را دوست دارید یا نه!

معمولاً انسان‌ها انرژی خود را برای آن‌چه که هست صرف می‌کنند

در این جا یکی دیگر از دلایلی ذکر شده است که نشان می‌دهد چرا برای بیشتر انسان‌ها بسیار دشوار است که مشکلات را از زندگی خود حذف کنند و آن چه را که می‌خواهند به زندگی خود فراخوانند. اگر بخواهیم

انرژی خود را صرف شرایط محیطی زندگی خویش و یا به عبارت دیگر صرف چیزهای موجود کنیم بسیار ساده است. دوباره با توجه به موضوع اصلی درباره‌ی پیشرفت و توسعه چه فکری می‌کنید؟ اگر انرژی خود را بر چیزهایی که موجود است متمرکز کنید ادامه‌ی همان شرایط را در زندگی‌تان شاهد خواهید بود زیرا اعمال شما بر اساس اندیشه‌هایتان شکل می‌گیرد، حتی اگر از موقعیت زندگی خود بیزارید و از مواردی که تجربه می‌کنید نفرت دارید.

اگر انرژی خود را صرف آن چه که موجود است می‌کنید و همان شرایط موجود را خوار و حقیر می‌پندارید هیچ تفاوتی نمی‌کند زیرا بر اساس همان اندیشه‌ها و شرایطی که حقیر می‌پندارید عمل خواهید کرد و ادامه‌ی همان وضعیت را در زندگی خود شاهد خواهید بود.

ایجاد تغییرات شگرف در این نواحی انرژی بسیار مشکل ساز است زیرا شما به احتمال بسیار زیاد توسط افرادی که در تمامی اوقات از شرایط زندگی خویش گله و شکایت دارند احاطه شده‌اید. به طور مثال هنگامی که در آمد اندکی دارید خود را انسانی فقیر، تنگدست، بداقبال، بیچاره و یا در پایین‌ترین طبقه‌ی اجتماع تصور می‌کنید. ممکن است لقب‌های دیگری نیز نظیر آن چه ذکر شد به خودنسبت دهید. چه مقدار زمان صرف می‌کنید تا درباره‌ی فقیر بودن خود بیندیشید و با دیگران در این باره صحبت کنید یا از شرایطی که به شما تحمیل شده گله و شکایت کنید؛ از کمی در آمد خود بنالید و گناه بی پولی خود را به گردن سیاست‌مداران بیندازید؟ همه‌ی این حالت‌ها نشان‌دهنده‌ی انرژی می‌باشد ولی انرژی

موجود بسیار ضعیف و کند است. با این حال هنوز هم جریان انرژی بسیار با ارزش زندگی خود را فقط صرف شرایط موجود می‌کنید. اگر در این طبقه قرار دارید که دارای ضعف آگاهی هستند این جمله را به ذهن بسپارید: «هنگامی که در اندیشه‌ی خود از فقیر بودن نفرت دارید نمی‌توانید کامیابی را به زندگی خویش دعوت کنید.» اعمال شما بر اساس این اندیشه پایه‌گذاری می‌شود و به این وسیله فقط در زندگی خود روزبه‌روز نفرت بیشتری را نسبت به فقر می‌آفرینید.

پاول مقدس به ما یادآوری میکند که: «خداوند قادر است هر آن چه را از خیر و برکت موجود است به وفور در اختیارتان قرار دهد.» تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که انرژی بخشیدن به شرایط موجود را متوقف کنید و انرژی خود را برای آن چه که می‌خواهید و برای آن چه قصد آفرینش آن را دارید به مصرف رسانید. هر زمان که افکار و اندیشه‌هایتان بر شرایط موجود ـ که از آن نفرت دارید ـ متمرکز است، به خودتان یادآوری کنید که باید انرژی خود را برای آن چه دوست دارید، به مصرف رسانید و با تصور آن چه قصد دارید در زندگی خود به وجود آورید، انرژی معنوی متعالی‌تری را ایجاد کنید. هنگامی که تصویر خواسته‌های خود را به ذهن بسپارید اعمالتان نیز بر همان اساس پایه ریزی می‌شود و تصورات شما حتماً به وقوع خواهد پیوست.

هنگامی که انرژی بخشیدن به آن چه را که اعتقاد نداریم، متوقف کنیم، یکی از بزرگ‌ترین منفعت‌های به دست آمده این است که درمی‌یابیم جهان دارای برکت و نعمت‌های نامحدود است. شما می‌توانید

با یک انگشتانه یا با یک سطل وارد این اقیانوس بی پایان شوید و هر اندازه که می‌خواهید از این منبع نامحدود بهره بگیرید. اگر ایمان و اعتقاد داشته باشید هراندازه که بخواهید می‌توانید از برکت این اقیانوس بیکران استفاده کنید، در حالی که از موجودی آن کاسته نخواهد شد. یا حتی بهتر است بگویم هر زمان که اراده کنید، به دفعات متوالی می‌توانید از این منبع نامحدود استفاده کنید. این وضعیت دقیقاً هنگامی که از شرایط موجود ناراضی هستید و یا شرایط فعلی شما سرشار از مشکلات مختلف است نیز صدق می‌کند. شما به اختیار خود از اقیانوس بیکران به اندازه‌ی یک قطره‌چکان آب بر می‌دارید و سپس از سهم اندک خود گله و شکایت می‌کنید!

وفور و فراوانی نعمت یعنی این که مطمئن باشید آن چه که نیاز دارید برایتان تأمین خواهد شد. خداوند در کتاب‌های مقدس به ما یادآوری می‌کند که: «هر آن چه در قلمرو من است به شما تعلق دارد.» (لوک ۱۵:۳۱).

به هر حال اگر انرژی خود را صرف شرایط موجود کنید و این شرایط، رضایت‌بخش نباشند جز ادامه وضع موجود کار دیگری از دستتان ساخته نیست زیرا شما فقط مرتب سؤال می‌کنید که چرا وضع من این‌گونه است؟ من همیشه به این جمله‌ی جرج برناردشاو[1] که رابرت کندی[2] در ستایش برادرش به کار می‌برد علاقه‌ی بسیاری داشته‌ام: «تعدادی از انسان‌ها آن

---

1. George Bernard Shaw
2. Robert Kennedy

چه را که موجود است به همان شکل می‌بینند و تازه می‌پرسند چرا؟ در حالی که من در رؤیا چیزهایی را می‌بینم که تا به حال وجود خارجی نداشته‌اند اما از خودم می‌پرسم چرا که نه!»

این بخش فرعی به هیچ وجه به عدم فراوانی و وفور نعمت در زندگی شما محدود نمی‌شود بلکه درباره‌ی هر چیزی که در زندگی روزانه‌ی شما وجود دارد و آن را مشکل می‌نامید و در عین حال به انرژی بخشیدن به آن نیز ادامه می‌دهید به کار می‌رود.

هنگامی که در ذهن خود از چاق بودن نفرت دارید، نمی‌توانید لاغری را به نمایش گذارید.

هنگامی که در ذهن خود از معتادبودن بیزارید، نمی‌توانید پاکی را نشان دهید.

هنگامی که در ذهن خود از بیماری متنفرید، نمی‌توانید سلامتی را آشکار کنید.

هر یک از جمله‌های بالا نفرت شما را از ویژگی‌های خاصی نشان می‌دهد. این نفرت به صورت افکار و اندیشه‌هایی در ذهنتان شکل می‌گیرد این افکار سبب می‌شود تا آن شرایط بیشتر و بیشتر در زندگی شما خودنمایی کند. از آن‌جا که شما همانی هستید که در تمام طول روز به آن می‌اندیشید بنابراین یک بار دیگر راه‌حل‌ها در اثر تغییر سطح انرژی در این‌گونه شرایط و موقعیت‌های مشابه آن به وجود می‌آید.

اگر به نفرت داشتن از اضافه وزن بیندیشید بنابراین، این نفرت در اندیشه‌ی شما حاکم خواهد شد و در اعمالتان نیز نشان داده می‌شود. به

همین دلیل تنفر از اضافه وزن به صورت مداوم در زندگی شما خودنمایی خواهد کرد. از طرف دیگر، اگر انرژی درونی خود را بر تصویری از خود متمرکز کنید که آن را ترجیح می‌دهید و آن تصویر را با عزم و اراده دنبال کنید، وزن کامل و مطلوب خود را بنویسید و به هر جای دنیا که ممکن است بفرستید؛ عشق و محبت را نثار خود کنید؛ خود را به راهنمایی‌های نیروی الهی متعالی و والابسپارید تا در این راه شما را هدایت کند، در این حالت بر اساس همین عزم و اراده‌ی جدید خود عمل خواهید کرد و انرژی بخشیدن به آن چه را که نمی‌خواهید، یا به آن اعتقاد ندارید متوقف می‌کنید و در عوض راه‌حلی معنوی با انرژی بسیار متعالی برای اضافه‌وزن خود به وجود می‌آورید.

علاوه بر این معتادان به این صورت توصیف شده‌اند: انسان‌هایی که هرگز نمی‌توانند به اندازه‌ی کافی بر آن چه که خوار و حقیر می‌پندارند فائق آیند. در این حالت نیز انرژی زندگی انسان بر آن چه که نمی‌خواهد و در حقیقت بر آن چه که از آن متنفر است، متمرکز می‌باشد و سپس چنین انسانی به شیوه‌ای نادرست و در مسیری که به خودویرانگری منتهی می‌شود اندیشه‌ی سرشار از نفرت خود را دنبال می‌کند. برای رهایی از هر گونه اعتیاد، باید انرژی بخشیدن به آن چه را که به آن معتادید و شما را به عنوان یک معتاد به جامعه معرفی می‌کند متوقف سازید و به جای آن، انرژی سریع‌تر و متعالی‌تر خود را به عنوان یک موجود سالم و پاک برانگیزید. هر گاه که وسوسه شدید تا انرژی خود را برای آن چه نمی‌خواهید مصرف کنید، سریعاً ذهن خود را بر آن چه که عزم آفرینش

راکرده‌اید متوجه کنید. به تدریج، عملاً و مطمئناً شما نیروی معنوی را در حضور افکار منفی خود حاضر می‌کنید و قطعاً اعتیادتان از بین خواهد رفت.

در حالی که کتاب‌های بسیار جامع و کاملی در زمینه‌ی درمان ذهن و جسم نوشته شده است، من آن چه را که دکتر دیپاک چوپرا[1] دوست صمیمی و همکلاسی‌ام در دانشگاه، همیشه به من یادآوری می‌کند و آن را مفیدترین نکته در این باره یافته‌ام برای شما بازگو می‌کنم: «افکار شاد، مولکول‌های شاد می‌آفرینند و اندیشه‌های سالم، مولکول‌های سالم.» باید اضافه کنم که عکس این قضیه نیز صادق است یعنی: «افکار ناسالم نیز مولکول‌های ناسالم به وجود می‌آورند.» اگر انرژی شما که به صورت اندیشه و افکار است بر بیماری و یا ناراحتی‌های جسمانی متمرکز باشد جسمتان به آن اندیشه‌ها واکنش‌شان خواهد داد. نورمن کازینز[2] در این باره می‌گوید: «عظیم‌ترین نیرویی که در جسم انسان وجود دارد قدرت طبیعی جسم برای شفابخشی خویش است اما این نیرو نمی‌تواند به صورت جدا و مستقل از سیستم فکری عمل کند. هر چیزی با یک عقیده آغاز می‌شود.»

جسم نیز از همان اصول پیروی خواهد کرد. جسم، بیماری را برای شما آشکار می‌کند. سلامتی چیزی نیست که احتیاج داشته باشید آن را به دست آورید بلکه شما، خود دارای سلامتی هستید. سلامتی خود را به دلایل گوناگون، به ویژه به خاطر عقاید خویش به مخاطره نیندازید. این

---

1. Deepak Chopra 2. Norman Cousins

نکته بسیار اهمیت دارد که بدانید این اصل، در تمامی روابط شما نیز به کار می‌رود.

اگر درگیر رابطه‌ای هستید که به هر طریق ماهیت رضایت‌بخشی ندارد مطمئن باشید با ادامه‌ی انرژی بخشیدن به جنبه‌هایی که دوست ندارید یا نمی‌خواهید، این مشکل را پیچیده‌تر خواهید ساخت. به طور مثال افرادی که می‌گویند نمی‌توانند با والدین و یا همسر خود کنار بیایند در واقع روابط خود را بر اساس آن چه دوست ندارند توصیف و تشریح می‌کنند. آن‌ها می‌گویند: «زندگی با همسرم غیر ممکن است، همیشه با من بحث می‌کند و برایم ارزش و احترامی قائل نیست و»... در این حالت افکار و اندیشه‌های آن‌ها بر چیزهایی منمرکز است که مطلوب و مورد پسندشان نیست، پس اعمال ایشان نیز بر اساس همین افکار شکل می‌گیرد و در نتیجه در ادامه‌ی این روابط ناراحتی‌ها و نارضایتی‌های بسیاری مشاهده می‌شود.

اگر شما نیز خود را در این حالت دیدید سعی کنید سطح انرژی‌تان را افزایش دهید و به خود یادآور شوید که روابط نیز به طور عمده در افکار و اندیشه‌هایتان مورد تجربه و آزمایش قرار می‌گیرند. اندیشه‌های خود را متحول سازید، فرکانس آن‌ها را تا سطح آگاهی معنوی بالا ببرید و در روابط خود آن‌ها را به کار گیرید. برای شما که دارای ارتعاش بسیار بالایی هستید، ماهیت روابط، بدون توجه به این که طرف مقابلتان چگونه رفتار می‌کند و یا واکنش نشان می‌دهد تغییر خواهد کرد و مشکلات نیز ناپدید خواهند شد.

اگر فقط به اشتباهات طرف مقابل خود یا به بعضی از ویژگی‌های او که مورد قبول شما نیست توجه کنید در درون خود نیز ـ که جایی برای تجربه‌ی همه‌ی امور است ـ همان حالت‌ها را تجربه و احساس می‌کنید. هنگامی که انرژی بخشیدن به آن چه را که اعتقاد ندارید متوقف می‌کنید، مشکلات زندگی به سرعت از بین می‌روند. از شما می‌خواهم بهترین و عالی‌ترین تصورات را در ذهن خود بپرورانید. جیمز آلن[1] در این باره به طور خلاصه می‌گوید: «بزرگترین پیروزی‌ها نیز در ابتدا و برای مدتی فقط یک رؤیا و تصور بوده است. درخت بلوط از دانه‌ای به وجود می‌آید، پرنده مدتی در تخم منتظر است و فرشته‌ای بیدار که در رحم مادر حرکت می‌کند می‌تواند به عالی‌ترین سطح روح انسانی برسد. رؤیاها در واقع جوانه‌هایی هستند که بعدها به درخت حقیقت تبدیل می‌شوند.»

سعی کنید عالی‌ترین تصورات روح و جان خود را در ذهن بپرورانید. در این حالت هرگز انرژی خود را برای شرایط نامطلوب و برای آن چه به آن اعتقاد ندارید مصرف نخواهید کرد.

بیشتر انسان‌ها انرژی خود را صرف کارهای تکراری می‌کنند

چند بار تا به حل این جمله‌ها و جمله‌هایی نظیر آن را شنیده‌اید که: «اما، ما همیشه این کار را این گونه انجام داده‌ایم.» یا «از من کاری ساخته نیست، به من آموزش داده شده که این گونه عمل کنم.» یک بار دیگر باید

---

1. James Allen

آن عبارت مهم و کلیدی که نکته‌ای با ارزش را یادآوری می‌کند به کار ببرم: «تو همانی که می‌اندیشی.»

اگر افکار شما بر آن چه همیشه انجام داده‌اید متمرکز باشد، حتی اگر واقعاً آن شیوه را دوست نداشته باشید، اما بر اساس همان افکار پیش بروید و در واقع آن چه به صورت عادت طی مدت‌ها انجام داده‌اید در زندگی شما ادامه یابد، با این توضیح که هیچ اهمیتی ندارد که آن شیوه را بپسندید و یا از آن متنفر باشید. بیشتر مشکلات شما از آن‌جا ناشی می‌شود. یعنی می‌خواهیم آن‌ها را به همان شیوه‌ی قبلی حل کنیم. در صورتی که آن شیوه‌ی دفعه‌ی قبل، آزمایش شده و نتیجه‌ی خود را نیز نشان داده است.

خیلی ساده است؛ ما فقط نمی‌دانیم چطور انرژی خود را بر آن چه که قصد آفرینش آن را داریم، متمرکز کنیم. من شنیده‌ام که دیوانگی یعنی این که همیشه کارها را به یک شیوه انجام دهی اما انتظار نتایج متفاوت را داشته باشی.

فرض کنید ذهنی دارید که یک دسته از شکست‌ها را به همراه همه‌ی مشکلات مربوط به آن تولید کرده است؛ همه‌ی این‌ها سبب می‌شود تا اعمالتان نیز بر همین اساس پایه‌ریزی شود. این مشکلات احتمالاً به دلیل یک سری روابط نادرست که سبب می‌شود احساس قربانی بودن کنید، به وجود آمده است. همچنین می‌تواند در نتیجه رفتارهای اعتیادآوری باشد که با وجود نفرتی که طی سال‌ها از آن داشته‌اید آن را ادامه دهید، یا با وجود تغییر و تحولاتی که طی سال‌ها در شرایط، ایجاد

شده است بارها و بارها پول خود را به هدر دهید، یا شاید بیماری‌های سختی را یکی بعد از دیگری پشت سر گذاشته‌اید تا حدی که هر یک از بخش‌های مختلف جسم شما هر دفعه در معرض حمله‌ی بیماری قرار گرفته است. احتمالاً شما در این گونه موارد گفته‌اید: «همیشه اوضاع برای من همین طور بوده است.»

در این موارد انرژی خود را برای آن چه به آن اعتقاد ندارید مصرف می‌کنید زیرا توجه درونی خود را به آن چه برای شما تبدیل به عادت شده است، معطوف کرده‌اید. اما همان طور که از عنوان این کتاب می‌آموزید، برای هر مشکلی راه‌حلی معنوی وجود دارد. مرحله‌ی افزایش فرکانس انرژی خود را آغاز کنید و انرژی‌های مادی ضعیف و آهسته را کنار بگذارید. کار خود را با گفتن این جمله تکمیل و تأیید کنید که: «همیشه اوضاع برای من این گونه بوده است.»

اما چه چیز سبب می‌شود تا انرژی درونی خود را صرف ایجاد مشکلاتی کنید که خواهان آن‌ها نیستید؟ پاسخ این سؤال در دو عامل خلاصه می‌شود، اگر تصمیم بگیرید ارتعاش انرژی خود را افزایش دهید و به دنیای معنویت نزدیک شوید این دو عامل می‌تواند فوراً دستخوش تغییر و تحول شود. من این دو عامل را «بزرگ‌ترین ابهام» و «رهایی یافتن از تاریخ زندگی شخصی خود» می‌نامم.

بزرگترین ابهام

معمولاً در طول زندگی روزمره دچار توهمات بسیاری می‌شویم.

بزرگ‌ترین ابهام همان است که ما را فریب می‌دهد تا انرژی خود را برای تکرار گذشته‌ها صرف کنیم. چنین توهّمی با این عقیده توصیف می‌شود: «گذشته دلیل محکمی ارائه می‌دهد که چرا من به این شیوه‌های قدیمی اعتقاد دارم.» در بخشی از نوشته‌های قبلی‌ام به ردّی که در اثر حرکت یک قایق تندرو بر جا می‌ماند اشاره کردم. ردّ قایق در واقع دنباله‌رویی است که همیشه عقب می‌ماند و بیش از این کاری از او ساخته نیست. این ردّ فقط دنباله‌رویی است که پشت قایق حرکت می‌کند. برای تشخیص این که ردّ قایق اثری در حرکت آن ندارد نیازی نیست تا متخصص فیزیک اتمی باشید. گذشته‌ی شما نیز مانند ردّ قایق تأثیری در زندگی شما نخواهد داشت و پشت سرتان باقی می‌ماند.

بزرگ‌ترین ابهام همان است که سبب می‌شود به گذشته‌ی خود نگاهی بیندازید و انرژی‌تان را بر آن چه در گذشته وجود داشته است ـ حتی اگر قابل سرزنش نیز باشد ـ متمرکز کنید. به این ترتیب اعمالتان نیز براساس همان اندیشه‌ها شکل خواهد گرفت و شرایط حاکم در گذشته بیشتر و بیشتر در زندگی شما نمایان خواهد شد. برای این که چنین ابهامی را از بین ببرید، در مرحله‌ی اول باید بدانید سرمنشأ آن چه بوده است؟ اثری که از قایق به جا می‌ماند نمی‌تواند قایق را به حرکت در آورد. گذشته‌ی زندگی شما نیز نمی‌تواند سر رشته‌ی زندگی امروزتان را در دست گیرد. اما اگر اکنون انرژی خود را صرف وقایع و رفتارهای گذشته‌تان کنید و آن را برای توضیح و توجیه ادامه‌ی مشکلات خود به کار گیرید قطعاً بر زندگی امروزتان تأثیر گذار است. این کار، منبع مشکلات شما قلمداد می‌شود.

انرژی شما نیز مانند انرژی قایق است که توسط موتور تولید می‌شود و قایق را به جلو می‌راند. آن چه در گذشته اتفاق افتاده است نمی‌تواند بر زندگی امروزتان تأثیری داشته باشد مگر این که خودتان این طور بخواهید و انرژی‌تان را صرف آن نمایید، به همین دلیل من نام آن را «بزرگترین ابهام» نهاده‌ام.

رهایی یافتن از تاریخ زندگی شخصی خود

دومین عاملی که سبب می‌شود برای خود مشکلات ناخواسته ایجاد کنیم عشق و علاقه به غوطه خوردن در اتفاقات حزن‌انگیز گذشته است و این که ما انرژی درونی خود را مصرف می‌کنیم تا تمام داستان زندگی‌مان را که سبب بروز مشکلات امروز نیز می‌شود برای خود و آن کسی که حرف‌های ما را می‌شنود یادآوری کنیم. شکسپیر[1] بهتر و مختصرتر از هر اندیشمند دیگری به ما یادآوری می‌کند که: «گذشته‌ها، گذشته است.»

اخیراً هنگامی که مشغول امضای تعدادی از کتاب‌های یک نمایشگاه بزرگ بودم خانمی در کتابفروشی به من نزدیک شد. اسم آن خانم اریکا[2] بود و از امریک دیدن می‌کرد. اریکا دو سال قبل سخنرانیِ مرا در آمستردام شنیده بود و گفت که سخنانم تأثیر بسیاری در زندگی‌اش گذاشته است طوری که از آن به بعد راحت‌تر مشکلات زندگی‌اش را تحمل می‌کند. در حدود یک سال بعد از سخنرانی من در آمستردام، بزرگ‌ترین مشکل

---

1. Shakespeare 2. Erikka

زندگی او به طور ناگهانی و حیرت‌آوری به وقوع پیوست. شوهرش بعد از بیست و پنج سال زندگی، به اریکا اطلاع داده بود که دیگر علاقه‌ای به او ندارد و تصمیم به طلاق گرفته است، زیرا می‌خواهد با منشی سی ساله‌ی خود ازدواج کند. شوهر او بدون هیچ‌گونه درنگی همه‌ی آن‌ها را ترک کرد، در حالی که اریکا و همسرش دارای چهار فرزند بودند.

این ماجرا ضربه‌ی روحی شدیدی برای اریکا به شمار می‌رفت و بعد از این حادثه، گویی در دوزخ دانته[1] به سر می‌برد. او برای درمان خود اقدام به استفاده داروی ضد افسردگی کرده بود. او نمی‌توانست چیزی بخورد یا حتی بخوابد، بیش از دوازده کیلوگرم وزن کم کرده بود و به طور کلی از زندگی عقب افتاده بود. اریکا به دلیل ناامیدی و درماندگی به امریکا سفر کرد تا مرا بیابد، به این امید که آن انرژی معنوی مثبت ـ که دو سال پیش در سمینار من احساس کرده بود ـ به او کمک کند و او را از این ناامیدی و خشمی که نسبت به رفتار همسر گذشته‌اش احساس می‌کرد، آزاد کند.

همچنان که اریکا در کتابفروشی به من نزدیک می‌شد کاملاً هیجان‌زده بود زیرا بر حسب تصادف، من در آن کتابفروشی ایستاده بودم و مشغول امضای کتاب‌ها بودم و او نیز به امریکا آمده بود تا شاید بتواند محل استقرار مرا بیابد. او در حالی که گریه می‌کرد از من خواست تا جمله‌ای به او بگویم و به این طریق آرامش و هماهنگی را به زندگی‌اش بازگردانم. از او خواستم کاغذی بیاورد و جمله‌ای را بنویسد که ناگوال دون

---

۱. Dante نویسنده‌ی کتاب معروف کمدی الهی که شامل سه بخش بهشت، برزخ و دوزخ می‌باشد.

خوان[1] استادِ کارلوس کاستاندا[2] به او گفته بود. جمله‌ای درباره‌ی این که چه چیزی سبب می‌شود به عالی‌ترین سطح تکامل رسید. اریکا در حالی که می‌لرزید، با شتاب جمله‌ی این استاد بزرگ تصوف را می‌نوشت: «یک روز، سرانجام تشخیص دادم که دیگر نیازی به تاریخ زندگی شخصی‌ام ندارم. آن را نیز مثل الکل رها کردم و فقط همین عامل، تغییرات فاحشی در مسیر زندگی‌ام ایجاد کرد.»

اریکا در حالی که امیدوار بود راه‌حلی معنوی بیابد مرا ترک کرد. من او را به تشخیص این نکته تشویق کردم که همه‌ی سال‌هایی را که با همسر سابقش گذرانده است، همچنین خشم و غضبی که از رفتار فریب‌کارانه‌ی او احساس می‌کند همه و همه فقط در دنیای اندیشه‌اش،که بسیار بی‌نظم و نامرتب است و در حقیقت تاریخ زندگی شخصی‌اش را تشکیل می‌دهد وجود دارد. در حالی که او حقیقتاً فقط زمان حال را داشت و دقیق‌تر این که خدا نیز در زمان حال حضور دارد.

پس تاریخ زندگی شخصی خود را رها کنید. زیرا این تاریخ در حقیقت افکاری با انرژی پایین است که در گذشته انجام شده و اکنون شما بار آن را به دوش می‌کشید. اگر امروز نیز گاهی اوقات احساس غم و اندوه می‌کنید به این دلیل است که اتفاقات گذشته به همان شیوه‌ی متداول خود ادامه پیدا نمی‌کند. بیشتر مشکلات امروز شما از آن‌جا ناشی می‌شود که با گذشته‌ی خود زندگی می‌کنید و به خاطر دشواری‌هایی که پشت سر

1- Don Juan 2- Carlos Castaneda

گذاشته‌اید گذشته‌ی خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌دهید؛ یا این که تاریخ زندگی شخصی خود را مدام در نظر دارید و نمی‌خواهید آن را رها کنید. این نکته را به دل خود بسپارید که هر چه در گذشته و زندگی شخصی شما وجود داشته فقط به این منظور بوده است که شما را به زمان حال و زندگی امروزتان برساند. شاهد و گواه من برای چنین جمله‌ای چیست؟ هر چیزی در زمان خاص خود به وقوع پیوسته است. به جای این که اتفاقات و حوادث زندگی خود را مورد لعن و نفرین قرار دهید سعی کنید به آن‌ها برکت ببخشید و عشق و پذیرش را در زندگی رواج دهید.

شاید هنگامی که انرژی خود را صرف گذشته می‌کنید بهترین توصیه‌ای که برای پیدا شدن راه‌حلی معنوی می‌توانم ارائه دهم این جمله عیسی مسیح (ع) باشد که: «انسانی که دستش را بر ماشین شخم زنی می‌گذارد و بعد به پشت سرش نگاه می‌کند شایسته‌ی وارد شدن به قلمرو پادشاهی بهشت نیست.» بنابراین در این جمله به این نکته پی می‌برید که اگر به پشت سرتان نگاه کنید از زندگی خود جهنمی خواهید ساخت. در حقیقت مرتب به خودتان یادآوری کنید که: «اگر داستانی در زندگی‌ام نداشته باشم مجبور نیستم مطابق آن زندگی کنم.»

بیشتر انسان‌ها انرژی خود را صرف بر آوردن توقعات دیگران می‌کنند

بسیارند افرادی که می‌خواهند به شما تحمیل کنند چگونه بیندیشید و احساس و رفتارهای گوناگون را پیشه خود کنید. اکنون فرض کنید که

شما از انسان‌های اطرافتان که مرتب توقعات خود را به شما یادآوری می‌کنند سرشار از خشم و غضب شده‌اید. اگر این فصل را با دقت مطالعه کرده‌اید تشخیص می‌دهید که علی‌رغم خشم و رنجشی که نسبت به این افراد احساس می‌کنید بازهم اجازه خواهید داد تا آن چه را که آن‌ها برای شما می‌خواهند، جذب زندگی خود کنید. این مورد احتمالاً مشکل بزرگی برایتان به شمار خواهد رفت اما با این حال هنوز آن چه راکه فکر می‌کنید جذب خواهید کرد، حتی اگر انرژی خود را صرف توقعات دیگران کنید.

هنگامی که از توقعات دیگران به خشم می‌آیید و مشکلی را احساس می‌کنید، بدانید حتماً راه‌حلی وجود دارد و البته این راه‌حل از نوع معنوی می‌باشد. باید یاد بگیرید تا ارتعاش انرژی خود را افزایش دهید و از انرژی‌های سطح پایین نظیر خشم، طعنه زدن و رنجش به انرژی‌های سطح بالا نظیر مهربانی، عشق و گذشت برسید. در آن لحظه که واکنش خود را با استفاده از انرژی‌های سطح پائین نشان نمی‌دهید ابهام آن مشکل از بین خواهد رفت.

من شاهد گفتگوی تلفنی یکی از دوستان دخترم که هجده سال داشت، بودم. او با مادرش صحبت می‌کرد. هنگامی که با ناامیدی گوشی تلفن را گذاشت، گفت: «مادرم همیشه مرا عصبانی می‌کند. او همیشه به من می‌گوید به چه چیز فکر کنم، کجا بروم و چطور کارهایم را انجام بدهم.» او غمگین به نظر می‌رسید و سرشار از خشم و غضب بود. من به او گفتم دو راه برای انتخاب دارد. او می‌توانست همین طور حق به جانب باقی بماند یا این که مهربانی و گذشت را پیشه‌ی خود سازد.

برای او توضیح دادم اگر اصرار داری حق به جانب باقی بمانی پس با مادرت بحث خواهی داشت، ناامید و عصبانی خواهی شد و مشکلاتت همین طور ادامه خواهد یافت. اگر بسادگی، مهربان بودن و گذشت را تمرین کنی مدام به خود یادآوری خواهی کرد که او مادر توست؛ همیشه به همین شیوه رفتار کرده است و در آینده نیز به احتمال بسیر زیاد به همین شیوه رفتار خواهد کرد. اما از این به بعد هنگامی که او رفتار همیشگی‌اش را آغاز می‌کند، تو قصد داری به جای خشم و غضب، عشق و مهربانی را به او هدیه کنی؛ پس لازم است جمله‌ای ساده و سرشار از مهربانی را به او بگویی نظیر این که: «مادر عقیده خوبی است به پیشنهادت فکر می‌کنم.» و در این لحظه تو راه‌حلی معنوی برای مشکلت فرا خوانده‌ای.

هنگامی که نیاز دارید خود را حق به جانب بدانید در دنیایی سرشار از انرژی‌های سطح پایین سرمایه گذاری کرده‌اید. هنگامی که مهربانی و گذشت را تمرین می‌کنید نیرویی معنوی را در حضور مشکل خود که برخاسته از توهّم است قرار داده‌اید و با نهایت تعجب خواهید دید که آن مشکل ناپدید خواهد شد.

به یاد می‌آورم یک معلم بسیار معنوی‌ام به من گفت: «زندگی شخصی خود را متوقف کن.» من کاملاً تعجب کردم و در پاسخ گفتم: «منظور شما چیست؟ این زندگی من است و کاملاً هم خصوصی است.» او به این موضوع اشاره کرد که ما به جسم، شخصیت یا اشیای دنیای مادی که در تملک ما هستند محدود نمی‌شویم. م موجوداتی معنوی و فناناپذیر

هستیم که در نقش‌های مختلف مانند پدر، همسر، رئیس و مالک انجام وظیفه می‌کنیم. هنگامی که به ماهیت الهی خود پی ببریم دیگر تمام مسائل شخصی از جمله زندگی‌مان را به دست فراموشی می‌سپاریم.

هنگامی که برای پذیرش نصیحت استادم آمادگی ندارید، (همان طور که خودم نیز بعضی اوقات چنین آمادگی‌ای را ندارم) توصیه می‌کنم عقاید دیگران را به صورت شخصی برداشت نکنید. مرتب به خودتان یادآوری کنید که اگر آن چه شما قصد انجامش را دارید با آن چه دیگران برای شما می‌خواهند، در تضاد باشد؛ قصد ندارید انرژی خود را صرف توقعات دیگران کنید مگر این که انرژی‌تان را به صورت مهربانی، تفاهم و عشق به دیگران ببخشید.

اگر در رویارویی با مشکلاتی نظیر خشم، رنجش و کنایه‌گویی؛ انرژی سرشار از عشق، غمخواری و مهربانی را بفرستیم، مثل همیشه مشکلات ناپدید خواهند شد. چرا؟ به این دلیل که آن مشکلات، توهماتی بیش نبودند و باز به این دلیل که آن‌ها فقط در ذهن شما به وجود می‌آیند. متوقف ساختن زندگی شخصی پند بسیار با ارزشی به شمار می‌رود و به این شرط که از زندگی دیگران برداشت شخصی به عمل نیاورید در حقیقت روش نوینی را به کار برده‌اید تا به خودتان یادآوری کنید بیش از این قصد ندارید انرژی خود را برای آن چه دیگران از شما می‌خواهند مصرف کنید.

در این جا چهار روش بسیار متداول ذکر شده است که نشان می‌دهد شما از روی نا آگاهی، انرژی خود را برای آن چه اعتقاد ندارید به کار

می‌برید. هر روز تمرین کنید تا به خودتان یادآوری نمایید هر گاه انرژی ذهنی شما، بر آن چه نمی‌خواهید، یا بر شرایط زندگی روزمره، یا بر آن چه از گذشته معمول بوده است و حتی آن چه دیگران برایتان می‌پسندند متمرکز شده است، فوراً آن را متوقف سازید. فرکانس انرژی معنوی خود را افزایش دهید و آن را بر آن‌چه می‌خواهید و شرایطی که قصد دارید بیافرینید، متمرکز کنید.

به خاطر داشته باشید می‌توانید آن چه را که واقعاً می‌خواهید و آن چه را که واقعاً نمی‌خواهید، به دست می‌آورید. انتخاب با شماست و به طرز فکر شما بستگی دارد.

در لحظاتی خاص که همیشه غیر قابل پیش‌بینی می‌باشد، شاد می‌شوم. به انسان‌های غریبه‌ی اطرافم طوری می‌نگرم که گویی در تمام طول عمر آن‌ها را می‌شناخته‌ام. هر چیزی مرا سرشار از مهر و محبت می‌کند. ساعتی بیش طول نمی‌کشد که خلق و خویم تغییر می‌یابد اما سرانجام پی می‌برم، که لحظه‌ای وارد این قلمرو مقدس می‌شوم که نفرت را کنار می‌گذارم

ویلیام باتلر ییتز[1]

فصل پنجم

میدان انرژی خود را از هرگونه آلودگی، پاک و مبرا کنید

در این فصل شما با سه نوع میدان انرژی و روش‌های پاک و سالم نگهداشتن آن‌ها آشنا خواهید شد. اولین میدان انرژی شامل انرژی اطراف جسم شماست که من آن را میدان انرژی آسمانی و پایدار می‌نامم.

از جایی که ایستاده‌اید دست‌های خود را به سمت جلو دراز کنید و در ذهن خویش به دورترین نقطه‌ای که انگشتانتان می‌رسند توجه کنید. دست‌های خود را به ترتیب بالای سر، پشت و پایین دراز کنید و به دورترین نقطه‌ای که انگشتانتان می‌رسند توجه نمایید. اکنون شما تصویری از یک میدان انرژی که به طور مداوم جسمتان را احاطه کرده

---

1. William Butler Yeats

است در ذهن خود دارید. من این میدان را میدان انرژی جسمانی پایدار می‌نامم که از انرژی جسمانی آهسته، قابل رؤیت و استوار شما جدا نشدنی می‌باشد. از تصورات خود استفاده کنید و لحظه‌ای این میدان انرژی پایدار را با همه‌ی حد و مرزش پیش چشم خود تجسم نمایید.

هنگامی که شخص دیگری - به ویژه اگر غریبه نیز باشد - وارد محدوده‌ی انرژی شما شود و شروع به صحبت کند فوراً احساس می‌کنید به حریمتان تجاوز شده است. به طور غریزی خود را کنار می‌کشید تا احساس امنیت کنید. چرا؟ زیرا هنگامی که آن حد و مرزهای تصوری شکسته می‌شود انرژی جسمانی شما نیرویی تهاجمی را احساس می‌کند و با ایجاد حس ناراحتی، شما را آگاه می‌سازد. اگر کسی برای مدتی طولانی در میدان انرژی جسمانی‌تان باقی بماند با انرژی خود موجودیت کامل شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اگر شما با او هماهنگی نداشته باشید و احساس راحتی نکنید فرکانس انرژی‌تان کاهش پیدا می‌کند. اگر انرژی او نسبت به شما دارای ارتعاش متعالی‌تری باشد فرکانس انرژی شما نیز افزایش خواهد یافت.

من دومین میدان انرژی را با عنوان میدان انرژی محیطی گسترده‌تر نام می‌برم. برای پی‌بردن به این میدان انرژی می‌توانید به میدان انرژی موجود در خانه‌ی خود، محل کار، خیابانی که زندگی می‌کنید، خانواده و جامعه خود بیندیشید. بدانید و آگاه باشید به هر جایی بروید در نوعی میدان انرژی قرار می‌گیرید. محدوده‌ی این میدان در نقطه‌ای که انگشتانتان به آن می‌رسد پایان نمی‌یابد؛ بله دامنه‌ی این میدان تا جایی

ادامه می‌یابد که چشمتان می‌تواند ببیند، گوشتان می‌تواند بشنود و بینی شما می‌تواند استشمام کند. الگوی ارتعاشی این میدان انرژی، در حقیقت براساس همان میدان انرژی محیطی گسترده‌تر شماست. بنابراین شما صورتی از انرژی در میدان انرژی بزرگتری هستید که با میدان انرژی گسترده‌ای نیز ترکیب می‌شود. این میدان توسط فرکانس‌ها و دامنه‌ی انرژی دیگر انسان‌ها و همه‌ی فعالیت‌هایی که در میدان انرژی محیطی صورت می‌گیرد تحت تأثیر واقع می‌شود. این میدان انرژی که در آن جسم شما راه می‌رود، صحبت می‌کند، می‌خوابد، کار و بازی می‌کند توسط فرکانس انرژی هر انسانی که وارد این محوطه شود تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

اکنون از شما می‌خواهم به نوعی میدان انرژی بیندیشید که حتی در ماورای جسم و محیط فیزیکی شما نیز وجود دارد. این میدان انرژی آنقدر پهناور و وسیع است که نمی‌توانید حتی محدوده‌ای تصوری برای آن در نظر بگیرید. من آن را میدان انرژی ذهن می‌نامم. افکار شما و افکار دیگران در میدان ذهنی شما طوری بر یکدیگر اثر می‌کنند که یا فرکانس ارتعاشتان را افزایش می‌دهند یا آن را کاهش می‌دهند. من عاشق این جمله‌ی دیوید هاوکینز[1] در کتاب «قدرت در برابر نیرو» هستم که می‌گوید: «هر اندیشه، عمل، تصمیم یا احساس، نوعی جریان مخالف را در به هم پیوستن و یکی شدن میدان‌های انرژی زندگی به وجود می‌آورد.»

---

1. David Hawkins

هنگامی که افکار و احساسات دیگران بر میدان انرژی ذهن شما تأثیر می‌گذارد، یکی از این دو نتیجه به وقوع خواهد پیوست. یک نتیجه این است که میدان انرژی شما افزایش خواهد یافت. گفته شده است هنگامی که بودا یا مسیح به روستایی وارد می‌شدند چنین اتفاقی به وقوع می‌پیوسته است. فقط حضور این انسان‌های مقدس در روستا سبب می‌شد تا آگاهی انسان‌های اطرافشان افزایش یابد. نتیجه‌ی دوم این است که احتمالاً میدان انرژی شما کاهش خواهد یافت و در نتیجه ناخالص و ناپاک خواهدشد. روش تفکر دیگران و این که چطور انرژی اندیشه‌ی خود را به بیرون منعکس می‌کنند می‌تواند بر شما تأثیر بگذارد.

عکس این قضیه نیز صادق است چنان که هاوکینز می‌گوید: «در این دنیای یک پارچه اگر پیشرفتی شخصی داشته باشیم، دنیا رابرای هر انسان دیگری به مقدار بسیار زیاد بهبود می‌بخشیم.»

اما علاوه بر انسان‌ها، عوامل دیگری نیز بر میدان انرژی تأثیر می‌گذارند. صداهای موزون، ویژگی هوا و غذاهای مناسب همه بر میدان انرژی تأثیرگذار هستند. احتمالاً شما نمی‌دانید که درسالم و پاک نگهداشتن میدان انرژی خویش چه تأثیر نیرومندی دارید. همچنین می‌توانید بر میدان انرژی انسان‌های پیرامونتان نیز به عنوان عاملی سودمند و تطهیرکننده، تأثیرگذار باشید. به همین دلیل از شما می‌خواهم در درون خود به توافق برسید تا نسبت به آن چه به میدان انرژی خویش وارد می‌کنید کاملاً آگاه و هوشیار باشید. با انجام این کار به سادگی می‌توانید مانع ورود انرژی‌های ضعیف و آهسته به قلمرو خود

شوید. جای بسی امیدواری است که انگیزه پیدا می‌کنید تا روشی نوین را در پیش گیرید، تمامی میدان‌های انرژی خود را پاک و مطهر می‌سازید، در حالتی سرشار از پاکی به زندگی ادامه می‌دهید و از هر گونه الگوهای انرژی که به هر طریقی زندگی شما را آلوده می‌سازند آزاد و رها می‌شوید

تصفیه‌ی میدان‌های انرژی

میدان‌های انرژی غیر قابل رؤیت انسان، دارای ماهیت الکتریکی هستند. جامعه‌ی علمی، این میدان‌های انرژی را که هر موجود زنده‌ای را احاطه کرده است، به صورت امواج غیر قابل رؤیت الکتریکی معرفی می‌کند. چنان‌چه ابزارهای اندازه‌گیری کامپیوتری، پیشرفته‌تر شود میدان‌های انرژی، قابل اندازه‌گیری می‌شود.

جسم شما، غذایی که می‌خورید، آبی که می‌نوشید و هر چیزی که در این جهان وجود دارد دارای دستور العملی از طرف منبع پیدایش انرژی خود می‌باشد. میدان الکتریکی هر چیزی که توسط طبیعت ایجاد می‌شود پاک و خالص است و با میدان‌های انرژی دیگر رابطه‌ای مملوّ از تفاهم و عشق دارد. مولوی در این باره می‌گوید: «در این جهان، عشق همچون اکسیری است که نیرو می‌بخشد وعلت و سبب همه‌ی هماهنگی‌ها می‌باشد.»

هر میدان انرژی آلوده و ناپاک با هارمونی الکتریکی اولیه‌ی خود که توسط طبیعت ایجاد شده است در توازن و تعادل نیست. یا همان طور که دانشمندان علوم ماورای طبیعی می‌گویند، خداوند مظهر عشق است و

جایی که عشق وجود ندارد خداوند نیز حضور ندارد. در مفهومی عمیق‌تر، هنگامی که میدان انرژی خود را پاک و هماهنگ نگه می‌دارید پذیرفته‌اید تا آگاهانه با خداوند در ارتباط باقی بمانید.

از آن‌جایی که خداوند مظهر عشق است و آن کس که با عشق زندگی می‌کند با خداست، بنابراین هنگامی که سعی می‌کنید میدان‌های انرژی خود را پاک نگاه دارید باید در ذهن هوشیار خود نیز بالاترین میزان عشق را ایجاد کنید. هر چیزی که دارای عشق هماهنگ و سازگار نیست و به میدان انرژی نفوذ می‌کند، عاملی آلوده کننده می‌باشد که شما را در دام دنیای مشکلات گرفتار می‌سازد.

عمل تصفیه سازی میدان‌های انرژی، هر سه میدان انرژی ذکر شده در قسمت‌های پیشین را در بر می‌گیرد. من برای تعاریفی که از سه میدان انرژی ارائه کرده‌ام هیچ گونه ادعایی مبنی بر تأیید یا تصدیق علمی آن‌ها ندارم. آن‌ها برداشت شخصی من از انرژی‌ها هستند و این که چطور می‌توان میدان‌های انرژی را از فرکانس‌های ضعیف که به دلیل فقدان عشق به وجود می‌آیند پاک و مبراکرد. اولین میدان انرژی، میدان انرژی شخصی شماست.

میدان‌های انرژی شخصی خود را از آلودگی مبرا کنیم

میدانی از انرژی را که پیرامون جسمتان قرار دارد و محدوده‌اش به وسیله‌ی دراز کردن دست‌ها در اطرافتان تعیین می‌شود، به ذهن بسپارید. پرتوهای این میدان انرژی به بیرون تابیده می‌شود و بر این

میدان تأثیر می‌گذارد. عامل اول مربوط به هماهنگی درونی جسم شماست و عامل دوم مربوط است به آن چه اجازه می‌دهید تا از بیرون بر جسمتان تأثیر بگذارد. برای بررسی عامل اول باید به این سؤال‌ها پاسخ دهید.

با جسم خود که ساختمانی زنده می‌باشد و امواج الکتریکی از آن به بیرون فرستاده می‌شود چگونه رفتار می‌کنید؟ برای نیرو بخشیدن به جسم خود از چه غذاهایی استفاده می‌کنید؟ آیا در طول روز با برنامه‌ای منظم، آب گوارا و پاک می‌نوشید؟ چه داروهای سمی‌ای را جذب بدن خود می‌کنید؟ چه مقدار آرامش و آسایش برایش فراهم می‌سازید؟ آیا جسم خود را با مکمل‌های مقوی به حالت تعادل می‌رسانید؟ آیا به طور منظم نرمش می‌کنید؟ آیا تنفس شما منظم است؟ آیا از نظر احساسی، آرام و خونسرد هستید؟ آیا برای هماهنگ ساختن خود با پروردگارتان، مراقبه می‌کنید؟ و به طور خلاصه آیا شما با جسمتان دوست هستید؟

به جسم خود عشق بورزید زیرا خانه‌ی شماست و باید از هرگونه آلودگی پاک باشد. جسمتان به طور مداوم در خدمت شماست. حتی زمانی که خوابیده‌اید نیز به فعالیتش ادامه می‌دهد. غذایتان را هضم می‌کند، سلول‌های مرده را از بین می‌برد، اکسیژن تازه فراهم می‌آورد و مواد مغذی را وارد خون می‌کند. همه‌ی این فعالیت‌ها برای بقای شما صورت می‌گیرد. جسم شما دشمنتان نیست. برای دستیابی به راهنمایی معنوی نیازی نیست تا جسم خود را کنار بگذارید. عشق و مهربانی جزء ضروریات زندگی به شمار می‌رود. جسمتان نیز به اندازه‌ی روحتان مقدس

است. در دنیای حیات همه چیز پاک و مقدس به شمار می‌رود زیرا هر چیزی با ضربان قلب الهی به تپش در می‌آید. زمانی که فرکانس‌های الهی خود را از جاده‌ای عبور می‌دهید که عشق در آن‌جا حضور ندارد میدان انرژی شخصی خود را آلوده کرده‌اید.

هزاران کتاب درباره‌ی این که چطور اندام خود را موزون نگاه دارید نوشته شده است. کتاب‌هایی در زمینه‌ی رژیم، آموزش مراقبه، کتاب‌های مربوط به مواد مغذی و راهنمای درمان اعتیاد همه برای کمک به شما طراحی شده‌اند تا انرژی طبیعی خود را به صورت هماهنگ و موزون حفظ کنید. این انرژی کمک می‌کند تا سوختی را که به جسم خود می‌رسانید برای تغذیه‌ی استخوان‌ها، خون، پوست، مغز و سایر اندام‌های دیگر مصرف شود. این دستگاه که دارای عملکردی کامل می‌باشد می‌داند که چه چیزی مورد نیاز است، کجا مورد نیاز است و در مواقع بحرانی به نیازهای کدام قسمت باید توجه بیشتری نشان داد. هنگامی که مغز، به اکسیژن احتیاج دارد اکسیژن‌رسانی به سایر اندام‌ها متوقف می‌شود و این بخش مهم بدن تغذیه می‌شود. اگر زخمی شده‌اید بدن فوراً گلبول‌های سفید را به ناحیه‌ی آسیب دیده می‌فرستد. این فعالیت‌ها، پررمز و راز و شگفت‌انگیز است. با ارج نهادن به این نیازها، جسم شما و میدان انرژی آن در سطح ارتعاشی متعالی باقی می‌ماند. برای رسیدن به چنین سطحی نباید جسم را با مواد سمی پر کرد و یا به دلیل عدم تحرک و ورزش نکردن، آن را سست و بی حال کرد و یا به جای مصرف غذاهای اسیدی از غذاهای قلیایی استفاده کرد. این روش‌های بسیار آشکار سبب می‌شود تا انرژی

جسمانی شما پاک و مبرا باقی بماند. کنترل این وسیله‌ی پر رمز و راز و پیچیده و شگفت‌انگیز که خانه‌ی اندیشه‌هایتان به شمار می‌رود در دست شماست.

ساج، دختر هفت ساله‌ی ما، چنین تجربه‌ای را پشت سرگذاشته است. ساج تقریباً به مدت سه سال روی صورتش ناراحتی پوستی شدیدی داشت که زگیل‌های پهن نامیده می‌شد. به نظر می‌رسید که معالجات پزشکی سبب رشد این زگیل‌ها می‌شود طوری که بعد از مدتی، بخش بسیاری از صورت زیبایش را پوشانده بود. ساج بعد از این که از دوست صمیمی و نزدیک من با نام کنی مالوت[1] که متخصص امراض پوست بود و در موئه به سر می‌برد درسی معنوی را شنید، خودش بعد از چند روز زگیل‌های صورتش را شفا داد. هنگامی که در مدرسه، معلم از ساج و همکلاسی‌هایش خواسته بود تا انشایی درباره‌ی غلبه بر موانع بنویسند او از زگیل‌هایش نوشت. در این جا انشای ساج را می‌خوانید، با عنوان:

«غلبه بر موانع ناهمواری‌های صورتم

پنج سال پیش وقتی در وان حمام در موئه در جزیره‌ی هاوایی بودم برآمدگی‌هایی را روی صورتم لمس کردم. این دانه‌ها حدود دوسال روی صورتم ماندند تا یک تابستان که والدینم مرا به موئه پیش یک متخصص پوست بردند. او گفت: می‌توانم هنگامی که صورتم را می‌شویم صورتی صاف و شفاف را در نظر بگیرم.

1. Kenny Malott

همچنین او گفت: اولین باری که صورتت را می‌شویی قرمز می‌شود. بنابراین من گفتم: چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟ او گفت: می‌توانی با آن‌ها حرف بزنی. من با شنیدن این حرف خندیدم اما سپس موضوع را کمی جدی گرفتم و گفتم: منظور شما چیست؟ او گفت: خیلی از افراد به من گفته‌اند که با دانه‌های روی صورت خود حرف زده‌اند. بنابراین من هم گفتم: سعی خودم را می‌کنم.

آن شب بعد از این که کمی در ساحل قدم زدم به خانه رفتم، دوش گرفتم و هنگامی که به تختخوابم رفتم با دانه‌های روی صورتم حرف زدم. سه روز این کار را ادامه دادم تا این که یک روز من و برادرم در حال بازی نینتند[1] بودیم که صورتم را لمس کردم و گفتم: خدای من! و به سوی اتاق پدر و مادرم دویدم و گفتم: آن‌ها رفته‌اند. دانه‌های روی صورتم را می‌گویم. به نظر می‌رسید که مادرم حرفم را قبول نکرده است. بنابراین به او گفتم: دست بزن و او گفت: بله آن‌ها رفته‌اند. پدرم گفت: بگذار ببینم و پیش او رفتم. او نیز دید که دانه‌های روی صورت من از بین رفته‌اند. بنابراین پرسید: به آن‌ها چه گفتی؟ من جواب دادم: این یک راز است. او همیشه این سؤال را از من می‌پرسد که به دانه‌های روی صورتم چه گفتم و من نیز هنوز می‌گویم که این یک راز است. تا امروز نیز یک

۱. یک نوع بازی کامپیوتری

راز باقی مانده است. اگر شما خود را باور کنید می‌توانید آن چه را که آرزو دارید انجام دهید.»

تا امروز نیز ساج هنوز آن چه را به دانه‌های روی صورتش گفت، آشکار نکرده است. اما من می‌دانم که او در ذهن کوچک و فوق‌العاده‌اش نیرویی معنوی را در حضور آن زگیل‌ها قرار داد. او میدان انرژی‌اش را به اندازه‌ی کافی متعالی ساخته بود تا توهّم آن بیماری از بین برود. نتیجه‌ای را که او از این تجربه کسب کرد نیز بسیار نیرومند و مؤثر است: اگر شما خودتان را باور کنید می‌توانید آن چه را که آرزو دارید، انجام دهید.

دومین عاملی که بر میدان انرژی شخصی شما تأثیر می‌گذارد آن چیزیست که اجازه می‌دهید از خارج بر جسمتان اثر کند. به چه افرادی اجازه می‌دهید تا به قلمرو شخصی شما وارد شوند؟ هنگامی که به انسان‌هایی با افکار منفی اجازه می‌دهید تا به قلمرو شخصی شما وارد شوند درمی‌یابید که احساس سلامتی و تندرستی از جسمتان ناپدید می‌شود. این حالت دقیقاً مثل این است که یک نفر که سرماخوردگی دارد در صورت شما عطسه می‌کند و احتمال بیمار شدنتان را افزایش می‌دهد. باید در مورد انسان‌هایی که با آن‌ها سر و کار دارید بسیار دقت کنید زیرا بعضی از ایشان انرژی زندگی‌تان را آلوده می‌سازند. چندین سال پیش در موقعیتی که در ادامه‌ی بحث توضیح داده می‌شود تلاش کردم تا این درس را بیاموزم.

چندین سال پیش تصمیم گرفتم تا نوشیدن مشروبات الکلی را به طور دائم ترک کنم. قبل از آن زمان، افرادی را در فضای شخصی زندگی‌ام

می‌پذیرفتم که دوست داشتند تمام مدت شب را در مهمانی به سر برند. هر بار تصمیمم را فراموش می‌کردم و دوباره به عادت قدیمی خود ادامه می‌دادم. هنگامی که به طور جدی آماده بودم تا عملکرد و میدان انرژی‌ام را تصفیه کنم خود را از تأثیرات آلوده‌کننده‌ی آن محیط مخرب دور کردم. جسمم نیز باید با همه‌ی آن تأثیرات آلوده کننده وداع می‌کرد. شماره‌ی تلفنم را تغییر دادم. از خانه‌ی قدیمی نقل مکان کردم و خود را از همه‌ی افرادی که به نحوی از مواد اعتیاد آور استفاده می‌کردند دور کردم. هنگامی که خودم را از آن میدان انرژی دور نگاه داشتم جسمم نیز بیش از این در معرض آن آلودگی قرار نگرفت.

باید با عشقی بدون قید و شرط با همه‌ی آن‌هایی که توسط انرژی ضعیف خود فضای شخصی زندگی شما را آلوده می‌کنند خداحافظی کنید. یا باید آماده باشید تا از ورود سرزده‌ی هر انسانی با انرژی پایین به محوطه شخصی خود جلوگیری کنید یعنی اول آن‌ها را تشخیص دهید و سپس با تشعشع انرژی قوی‌تر آن‌ها را خنثی کنید. هنگامی که به طور مداوم به صورت یک خنثی کننده عمل می‌کنید دچار مشکل می‌شوید زیرا در این حالت نیروی شما تحلیل می‌رود و خستگی سبب می‌شود تا مستعد پذیرش انرژی‌های ضعیف شوید.

اگر مصمم شوید تا از افرادی که افکار منفی را به زندگی شما فرا می‌خوانند دور باشید، شیوه‌ی بسیار مهمی را برای پاکیزه نگاه داشتن میدان انرژی جسمانی خود اتخاذ کرده‌اید. این شیوه برای هر گونه افکار منفی و یا انرژی ضعیف که به فضای جسمانی شما هجوم می‌آورند کارساز

است.

هنگامی که کسی ویژگی‌هایی را نظیر نگرانی، شرمندگی، افسردگی، ترس، ناله و زاری، شکایت، بی عاطفگی، اضطراب، خشم، احساس گناه و موارد بسیار دیگری که من آن‌ها را الگوهای ضعیف انرژی می‌نامم، به زندگی شما فرا می‌خواند، در حقیقت از شما دعوت به عمل می‌آورد تا به فلاکت و بیچارگی او بپیوندید و زندگی خویش را نیز مانند او هر روز با مشکلات فراوانی سپری کنید. هوشیار و آگاه باشید که چه نوع میدان‌های انرژی بر محدوده‌ی انرژی جسمانی شما تأثیر می‌گذارد و خود را از هر گونه آلودگی که خلوص و پاکی فضای شخصی پیرامونتان را تهدید می‌کند دور کنید. هنگامی که احساس می‌کنید چیزی به درونتان رخنه کرده سریع وارد عمل شوید. ابتدا آن چه را که اتفاق افتاده، تشخیص دهید و سپس برای جبران آن اقدام کنید. تنفس خود را کنترل نمایید. توجه کنید که باید با نفس‌های عمیق و آهسته، اکسیژن را به بدن خویش وارد کنید. سپس آگاهانه، افکاری سرشار از مهربانی و عشق را به بیرون بفرستید. به شیوه‌ای رها و آزاد از هر گونه ناسازگاری و ناهماهنگی خود را از هجوم نیروهای مهاجم دور سازید.

هنگامی که فرزندانم سعی دارند تا با بحث‌هایی با صدای بلند و رفتارهای غیر منطقی مرا به زور وادار به انجام کاری کنند، این شیوه به خوبی عمل می‌کند. در حالی که مؤدبانه به آن‌ها گوش می‌کنم و واکنش نشان می‌دهم در جواب با فرکانس‌های ضعیف شکایت‌ها و فریادهای آن‌ها روبه‌رو می‌شوم. سپس به آن چه در درونم اتفاق می‌افتد توجه

می‌کنم. تنفسم را کنترل می‌کنم، به خودم متذکر می‌شوم که نباید اجازه دهم میدان ا نرژی‌ام آلوده شود. تصمیم می‌گیرم سریعاً آن مکان را ترک کنم. حتی زمانی که با انسان‌هایی روبرو می‌شوم که به دلیل مصرف زیاد الکل، گستاخانه و با صدای بلند صحبت می‌کنند، این شیوه بسیار مفید است. قانون من به این صورت است که به جای چسبیدن به آن مکان و آلوده ساختن میدان انرژی خود، خیلی سریع و مؤدبانه آن محل را ترک کنم.

هر کسی که اجازه دارد به طور منظم و مداوم وارد میدان انرژی شما شود باید سرشار از عشق، آرامش و انرژی معنوی متعالی باشد. به عبارت دیگر با خود عهد کنید تا به هنگام رویارویی با انرژی‌هایی ضعیف و ناتوان، هر چه سریع‌تر و در سکوت آن مکان را ترک کنید. به همین دلیل افرادی که به سطح بالایی از آگاهی معنوی می‌رسند دارای گروه کوچکی از دوستان برگزیده هستند. آن‌ها برای خلوت و تنهایی خود، ارزش و احترام قائلند. در برابر تهاجم نیروهای اشخاصی که دارای انرژی ضعیف هستند از خود محافظت می‌کنند. علاوه بر این، آن‌ها به سکوت و محیط‌های پاک و خالص ارج می‌نهند و از هر گونه صداهای بلند و محیط‌های آلوده دور می‌شوند.

اکنون، اجازه دهید تا به تصفیه‌ی دومین میدان انرژی خود بپردازیم.

میدان انرژی محیطی خود را از آلودگی پاک و مبرا کنیم

در حالی که این بخش از کتاب را می‌خوانید پندی از مادر ترزا اهل

کلکته را به ذهن بسپارید: «در تجزیه و تحلیل نهایی خواهید دید که هر چه هست بین شما و خداست و هرگز به هیچ طریقی چیزی بین شما و دیگر انسان‌ها وجود ندارد.» در حالی که سعی بر پاک نگه داشتن میدان‌های انرژی خود داشتم این نکته را بسیار مفید و مثمر ثمر دیدم. بر طرف کردن ناسازگاری‌ها، حل مشکلات و یا پاک‌سازی آلودگی‌ها از میدان‌های انرژی محیطی چیزی نیست که بین شما و انسان‌هایی باشد که با آن‌ها ناهماهنگی دارید بلکه هر چه که هست بین شما و پروردگارتان است. این نکته یعنی هنگام رویارویی با انرژی ضعیف در جستجوی انرژی معنوی متعالی باشید و پرتوهای آن را به بیرون بتابانید. در موقعیت زیر دقیقاً این اتفاق به وقوع پیوسته است.

دوستی دارم که دارای چند فرزند نوجوان می‌باشد. چندی پیش او درباره‌ی سعی و تلاشش، برای برطرف کردن ناسازگاری آزار دهنده‌ای که با یکی از دختران نوجوانش داشت، با من صحبت می‌کرد. دخترش تمام شب را بیرون از خانه سپری می‌کرد و با افراد مشکوکی رفت و آمد داشت، همچنین مواد مخدر و الکل مصرف می‌کرد. دوستم گفت میدان انرژی خانه‌ی آن‌ها به طور پیوسته و مداوم آلوده می‌شود. او و همسرش ساعت‌ها درباره‌ی این که چه راهی در پیش گیرند با یکدیگر بحث می‌کردند. هنگامی که بحث آن‌ها بالا می‌گرفت فرزندان دیگر نیز رنج می‌بردند. در این محیط فیزیکی که انرژی ضعیفی داشت مواردی نظیر احترام قائل نشدن برای دیگری، خشم و غضب، مصرف الکل و مواد مخدر، نگرانی و غم و اندوه، سبب آلوده شدن انرژی محیطی کل خانواده

می‌شد. سپس او گفت: «در یک لحظه تشخیص دادم که این موضوع فقط بین من و خدای من است.» یک بار وقتی با دخترش رو به رو شد او را از این که دوباره تا دیر وقت بیرون مانده بود آشکارا ناراحت و شرمنده دید. دخترش ناگهان خشم خود را کنار گذاشت و از او پرسید: «پدر، آیا می توانم تو را در آغوش بگیرم؟»

او فوراً بازوانش را گشود و دخترش را در آغوش گرفت. رفتار دخترش و همچنین روابط بین آن‌ها حرکت به سوی فرکانس‌های متعالی معنویت را اغاز کرده بود. او گفت: «در آن لحظه تشخیص دادم چنین چیزی بین من و دخترم نیست بلکه بین من و خدای من است.» آیا او می‌توانست از طریق خشم و یا بی‌توجهی، عشق خود را گسترش دهد؟ آیا می‌توانست عاشق کسی باشد که او را به مبارزه طلبیده بود؟ آیا زمانی که تأثیرات آلوده کننده ارتعاشات ضعیف را احساس می‌کرد در درونش جایی برای رسیدن به انرژی‌های متعالی عشق و مهربانی وجود داشت؟ او گفت: «چنین چیزی بین من و دخترم اتفاق نیفتاد بلکه بین من و پروردگارم به وقوع پیوست.» این درس مهم‌ترین نکته‌ای است که می‌توانید برای پاکیزه نگه داشتن میدان انرژی محیطی خود از هر گونه آلودگی، بیاموزید.

میدان انرژی محیطی گسترده شامل همه مکان‌هایی می‌شود که هر روز در آن‌ها رفت و آمد دارید مانند خانه، همسایگی، محل کار، جایی که به مهمانی می‌روید، حتی جایی که قدم می‌زنید، می‌دوید و رانندگی می‌کنید. در یک لحظه به اطراف خود نگاه کنید و بدانید آن چه در محیط پیرامونتان می‌بینید بخشی از میدان انرژی شما را تشکیل می‌دهد.

بنابراین چطور می‌توانید به عنوان یک انسان کاری صورت دهید تا آلودگی میدان انرژی‌تان به حداقل ممکن برسد و یا حتی به طور کلی از بین برود؟ دوباره به فصل دوم رجوع کنید و گفته‌های پاتانجالی را درباره‌ی آگاهی معنوی مرور نمایید. هنگامی که در پرهیز از اشتباه و اندیشه‌های آسیب‌رسان و مضر، ثابت قدم و استوار عمل می‌کنید؛ بر هر موجود زنده و بر الگوی کلی انرژی محیط پیرامونتان تأثیر مثبت می‌گذارید.

دوستم دیپاک چوپرا در سری نوارهایی که اخیراً با همکاری هم تحت عنوان «دنیای خود را آن طور که واقعاً می‌خواهید، بسازید» ضبط کرده‌ایم، چگونگی این تأثیرگذاری را توصیف می‌کند. دیپاک درباره‌ی آزمایشی که در آن چندین هزار نفر به منظور مراقبه‌ی گروهی دور هم جمع شده بودند، سخن می‌گوید. هر انسانی در گروه مراقبه، میزان مشخصی از سروتونین داشت که قبل از جلسه‌ی طولانی مراقبه اندازه‌گیری شده بود. سروتونین یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی در مغز می‌باشد. هنگامی که میزان سروتونین در مغز بالا باشد نشان‌دهنده‌ی آرامش و خونسردی است. هر چه میزان سروتونین بالاتر برود آرامش شما نیز افزایش می‌یابد. بعد از چندین ساعت مراقبه‌ی گروهی شدید، دوباره سروتونین هر نفر اندازه‌گیری و افزایش قابل ملاحظه‌ای در سطح سروتونین همه شرکت‌کنندگان در آن جلسه مشاهده شد.

همان طور که پیش‌بینی می‌شد تمام شرکت‌کنندگن در این جلسه گروهی مراقبه بعد از پایان مراسم از آرامش بیشتری برخوردار بودند. این نکته با اندازه‌گیری افزایش سطح سروتونین مغز این افراد مورد تأیید قرار

گرفت.

بخش دوم این آزمایش به اندازه‌گیری سطح سروتونین افرادی مربوط می‌شد که خودشان مراقبه نمی‌کردند اما در نزدیکی و مجاورت افرادی بودند که در جلسه‌ی مراقبه شرکت داشتند. سطح سروتونین آن‌ها، هم قبل از تشکیل جلسه‌ی مراقبه و هم بلافاصله بعد از آن، اندازه‌گیری شد. به وسیله‌ی انجام این آزمایش کشف شد که فقط توسط مجاورت و نزدیکی با گروه کثیری از انسان‌ها که انرژی آرامی را از خود مرتعش می‌کنند سطح سروتونین، افزایش قابل ملاحظه‌ای خواهد یافت.

معنی و مفهوم این نوع تحقیقات علمی، متحیر کننده و شگفت‌انگیز است. فقط تصور کنید هنگامی که از آرامش بیشتری بر خوردارید و مرتعش ساختن این آرامش را در سکوت به خارج از درون خویش تمرین می‌کنید می‌توانید بر تک تک انسان‌های پیرامونتان تأثیر زیادی داشته باشید.

در موقعیت‌های مختلف، هنگامی که در حضور چنین افرادی قرار می‌گرفتم شادی و سرور بسیاری را تجربه کرده‌ام. این انسان‌ها، اغلب استادانی الهی و معنوی هستند. در روستایی کوچک در آلمان با یک‌صد و نود و نه نفر دیگر در حضور مادر میرا[1]، روحی روشن ضمیر، نشسته بودم. او تمام مدت زندگی‌اش را برای گسترش عشق و آرامش به پیروانش در تمام نقاط جهان صرف کرده بود. در حالی که او سر مرا در دست‌هایش

1. Mother Meera

گرفت و به چشمانم نگریست آرامشی شگرف را احساس کردم گویی در حضور پروردگارم بودم. تا به حال چنین احساسی را که سرشار از سعادت و سرور باشد، تجربه نکرده بودم. هنگامی که مادر میرا به آن اتاق کوچک، جایی که دویست نفر منتظر نشسته بودند تا سه ساعت به یادگیری بپردازند، وارد شد فقط با حضورش کاملاً فضای آن اتاق، به سطحی متعالی از عشق و سعادت رسید.

هنگامی که خویش محوری را کنار می‌گذارید و اهدافی معنوی نظیر عشق، مهربانی، تسلیم، آرامش، اتصال، بخشش، شادی و شکرگزاری را دنبال می‌کنید به پروردگار خود نزدیک و نزدیکتر می‌شوید. زمانی که پرتوهایی از ویژگی‌های معنوی خویش را به بیرون می‌تابانید بیش از آن که تشخیص دهید بر میدان انرژی پیرامونتان تأثیر خواهید گذاشت. علاوه بر این، میدان انرژی خود را از هر گونه آلودگی مصون نگاه می‌دارید و با افزایش میزان آگاهی معنوی خود از بروز هر گونه ناسازگاری و مشکل جلوگیری خواهید کرد. در حقیقت شما باید این نکته را به ذهن خویش بسپارید: «هر اتفاقی که به وقوع می‌پیوندد بین شما و انسان‌های دیگر نیست، بلکه بین شما و پروردگارتان است.»

دنیای شگفت‌انگیز انرژی غیر قابل رؤیت، به مرور زمان از نظر علمی بیشتر و بیشتر مورد تأیید قرار می‌گیرد. این ذره‌های کوچک و غیر قابل رؤیت انرژی را فرومون می‌نامیم. ما در طبیعت نیز شاهد خواهیم بود که حتی درختان، موادی غیر قابل رؤیت را از خود منتشر می‌کنند. به طور مثال، هنگامی که یک درخت نارون قرمز هلندی بیمار می‌شود، علایم

هشداردهنده‌ای از طریق این فرومون‌ها به درخت‌های مجاورش ارسال می‌کند. سپس درختان نوعی مکانیزم دفاعی درونی را برای دفع میکروب‌های مهاجم این بیماری از خود ساطع می‌کنند.

به طور مشابه، حیوانات و انسان‌ها نیز در لحظاتی که می‌ترسند و یا عشق می‌ورزند فرومون‌های انرژی غیر قابل رؤیتی را از خود ساطع می‌کنند. مطالعات مستند نشان می‌دهد هنگامی که تعدادی حیوان را به مکانی می‌بریم که در گذشته حیوانات دیگری در آن‌جا کشته شده‌اند، آن‌ها واکنشی سرشار از اضطراب، ترس و هراس نشان می‌دهند. به شیوه‌ای کاملاً مشابه هنگامی که انسان‌ها نیز وارد مکانی شوند که در گذشته افراد دیگری در آن‌جا مورد شکنجه و آزار قرار گرفته بودند انرژی دردناک و بیرحمی را در آن مکان احساس می‌کنند. فرومون‌های ترس در آن فضا وجود دارد و تا حدی بر میدان انرژی محیط تأثیر گذاشته است، به طوری که هر کس در آن مکان حضور یابد تحت تأثیر قرار می‌گیرد. خلاف این نکته نیز حقیقت دارد؛ در مکان‌هایی که آگاهی معنوی و عشق بدون قید و شرط وجود دارد فرومون‌های برکت، زیبایی و محبت منتشر می‌شود و در آن محیط باقی می‌ماند.

هنگامی که در هر یک از این موقعیت‌ها قرار گرفته‌ام وجود فرومون‌ها را احساس کرده‌ام و به طور دقیق تأثیرشان را بر حالت سلامتی‌ام در نظر گرفته‌ام. در این جا چهار مثال را از تجربه‌ی شخصی خودم بیان می‌کنم. دو مثال به میدان‌های انرژی ضعیف ناشی از ترس و دو مثال دیگر به میدان‌های انرژی متعالی ناشی از عشق مربوط می‌شود. در حالی که این

مثال‌ها را می‌خوانید قدرت خویش را به یاد آورید که به وسیله‌ی آن می‌توانید میدان‌های انرژی محیط کار و بازی خود را آلوده کنید و یا آن‌ها را روشن و درخشان نمایید. انتخب با خود شماست. ندیدن فرومون‌ها به این معنی نیست که آن‌ها وجود ندارند.

محیط‌های سرشار از ترس و هراس

هلند، آمستردام:[1]

در سه موقعیت متفاوت، من از خانه‌ای دیدن کردم که «آن فرانک[2]» از ترس اسیر شدن به دست نازی‌ها در زمان جنگ جهانی دوم در آن پنهان شده بود. این خانه به همراه کلبه‌ای که آن فرانک چندین سال متوالی را به همراه خانواده‌اش در آن پنهان بود و افکار روزانه‌اش را در دفتر خاطرات ثبت می‌نمود امروزه به موزه‌ای تبدیل شده است و هر روزه هزاران نفر از آن‌جا دیدن می‌کنند. دلیل تأسیس این موزه، ارج نهادن به روح «آن فرانک» و همچنین یادآوری ترس و وحشت قتل عام در آن زمان بود. هر بار که به دیدن آن خانه می‌رفتم و در کنار مجرای آب به سیاحت می‌پرداختم سرشار از غم و اندوه می‌شدم. این حسی بود که از آن محیط در من نفوذ می‌کرد. احساس غم و اندوه از فرومون‌های ترس خانواده فرانک و انسان‌هایی باقی مانده بود که خود را به مخاطره انداختند تا زندگی این خانواده را نجات دهند و آن‌ها را از چشم‌های کنجکاو نازی‌های

1. Amsterdam. Holland
2. Anne Frank

اشغالگر دور کنند. علاوه بر این، تمام انسان‌هایی که آن موزه را می‌دیدند فرومون‌هایی سرشار از غم و اندوه به بیرون ساطع می‌کردند.

آخرین باری که از آن‌جا دیدن کردم دیگر نتوانستم میدان انرژی آن را تحمل کنم. احساس خفگی شدیدی داشتم، از نظر جسمانی نیز احساس می‌کردم ضربه‌ی شدیدی به من وارد آمده است و حالت تهوع داشتم. وقتی با دیگر افرادی که خانه‌ی «آن فرانک» را ترک می‌کردند صحبت کردم، آن‌ها نیز احساسی کاملاً شبیه احساس من داشتند. یعنی انرژی ضعیف غم و اندوه را درک کرده و واقعاً از نظر جسمانی بیمار شده بودند.

•

آفریقای جنوبی، شهر کیپ، جزیره رابن[1]:

هنگامی که جزیره‌ی رابن را در بالای فهرست جاهای دیدنی شهر کیپ دیدم اگر چه ناآگاه بودم و درباره‌ی آن جزیره و تاریخ آن چیزی نمی‌دانستم، اما فوراً انگیزه‌ی شدیدی برای رفتن به آن‌جا در خودم احساس کردم. هنگامی که مطلع شدم این جزیره در حقیقت همان مکانی است که نلسون ماندلا[2] به مدت هفده سال از بیست و هفت سال زندانی خود را در آن گذرانده، فهمیدم که باید آن مکان را ببینم. جهت دیدن آن جزیره چند بلیت برای روز بعد سفارش دادم. نلسون ماندلا در سال ۱۹۹۰ آزاد شده بود و روز بعد که من قصد داشتم از آن مکان دیدن کنم جشن دهمین سالگرد آزادی او بود. همسرم قصد نداشت در این سفر نیم‌روزه

---

1. Robben Island. Cape Town. South Africa
2. Nelson Mandela

همراهی‌ام کند بنابراین با دوستم، دیمیتری[1] که در آفریقای جنوبی زندگی می‌کرد به همراه پسر یازده ساله‌اش، سیمئون[2] همسفر شده و سوار قایق شدیم.

به دلیل تبعیض نژادی و نفاق بین سیاه‌پوستن و سفیدپوستان فقط زندانیان سیاسی سیاه‌پوست در جزیره رابن زندانی می‌شدند. در آن زمان، سیاه‌پوستان آفریقای جنوبی فقط به دلیل شرکت در جلساتی که برای از بین بردن تبعیض نژادی تشکیل می‌شد، زندانی سیاسی محسوب می‌شدند. در نتیجه، جزیره‌ی رابن مکانی بود که انسان‌های بی‌گناه مجبور بودند در تمام مدت روز با مشقت در معدن سنگ‌های آهک را خرد کنند. امروزه جهانگردان بسیاری از جزیره‌ی رابن دیدن می‌کنند و توسط زندانیان سابق، راهنمایی می‌شوند.

در حالی که با دیمیتری و سیمئون مشغول گشت و گذار بودیم، سلولی را که در گذشته نلسون ماندلا در انزوا و سکوتی اجباری در آن زندانی بود، دیدم. احساس می‌کنم این مرد بزرگ نمونه‌ی بارزی بود از آن چه در این کتاب آموزش داده می‌شود؛ به این معنی که برای هر مشکلی راه‌حلی معنوی وجود دارد. زندانی شدن نلسون ماندلا، او را مجبور به سکوت کرد. او در سکوت، سفری به درون خویش انجام داد و توانست به ارتباط با خداوند آگاهی پیدا کند. ***سکوت نیز مانند خدا تقسیم‌پذیر نیست.*** در سال ۱۹۹۰ هنگامی که از زندان خارج شد قلبی سرشار از گذشت و مهربانی

---

1. Dimitri
2. Simeon

داشت. من معتقدم انرژی معنوی درونش سبب شد تا آفریقای جنوبی را متحول سازد، قانون تبعیض نژادی را از میان بر دارد و به شیوه‌ای دموکراتیک به عنوان رئیس جمهور انتخاب شود. این حادثه در مقایسه با جنگ‌های تمام عیاری که برای حذف خط مشی‌های سیاسی ـ نژادی به کار می‌رفت، با خشونت بسیار اندک به ثمر رسید.

در تمام مدتی که در آن جزیره بودم احساس اضطراب و نگرانی داشتم. این احساس من ناشی از قرار گرفتن در مکانی بود که در گذشته بی‌عدالتی، آزار، شکنجه و ترس در آن‌جا حاکم بوده است. هنگامی که ما جزیره را ترک کردیم سیمئون جوان به سمت من برگشت و بدون هیچ گونه مقدمه‌ای گفت: «من در آن‌جا احساس بسیار بدی داشتم. آیا شما هم اینطور بودید؟» در حقیقت این پسر پاک و معصوم آن چه را من در آن روز صبح احساس کرده بودم، تأیید کرد. اگر در مکانی به طور مداوم بدرفتاری، آزار و شکنجه انجام گیرد، میدان انرژی ناشی از ترس در آن‌جا به وجود می‌آید وسیمئون آن چه را که هر دو ما احساس کردیم بر زبان اورد.

محیطی‌های سرشار از عشق و مهربانی

ایتالیا، اسیسی[1]:

در روستایی کوچک که فاصله چندانی با فلورانس نداشت در قرن سیزدهم سربازی در زندان به سر می‌برد. او پسر تاجر ثروتمندی بود و

---

1. Assisi. Italy

بیشتر عمر خود را در تباهی به سر برده بود؛ ناگهان در رؤیا می‌بیند با عشقی بدون قید و شرط به خداوند خدمت می‌کند. او همه‌ی اموال و دارایی‌هایش را رها کرد و سر انجام در نازارث به زندگی ادامه داد و پیام مسیح را ترویج نمود. این مرد بعدها به نام فرانسیس اسیسی مقدس شهرت یافت.

فرانسیس مقدس که جراحت‌های مسیح را تجربه می‌کرد، پند و اندرزهای پاتانجالی را که در فصل دوم نوشتم (ثابت قدم و استوار بودن در پرهیز از اشتباه و اندیشه‌های آسیب رسان و مضر) را به کار می‌برد. بعد از چندی آوازه‌اش پیچید که فقط حضورش می‌تواند به عده‌ی بسیاری کمک کند. حیوانات و پرندگان وحشی در نزد او رام و اهلی می‌شدند، انگشت‌هایش را با زبان می‌لیسیدند و به آغوش باز او پناه می‌بردند.

اسیسی، برای من و همسرم یک زایر به شمار می‌رفت. ما به روستای اسیسی پائین رفتیم تا کلیسای کوچکی را که فرانسیس مقدس هر روز در آن دعا می‌کرد از نزدیک مشاهده کنیم. آن کلیسا هنوز نیز دقیقاً با شرایط آن زمان باقی مانده است. فضایی وسیع با پنجره‌هایی که از شیشه‌های رنگی با شکوهی تشکیل شده‌اند و سقفی مزین که این فضا را احاطه می‌کند. هزاران نفر از روستای اسیسی دیدن می‌کنند و از این انسان مقدس قرن سیزدهم تجلیل به عمل می‌آورند و برایش سلام و درود می‌فرستند. بازدید کنندگان هر روزه از تمام نقاط جهان با تشریفات موقر و با عشقی که حاصل تکریم و احترام به این انسان الهی می‌باشد، می‌آیند و می‌روند.

چند نفر هم من و همسرم را برای رفتن به این کلیسای کوچک که خانه‌ی مراقبه و تأمل معنوی فرانسیس مقدس بود همراهی کردند. ما هر دو نشستیم تا در آن مکان مقدس به مراقبه بپردازیم. در آن لحظه فوراً فرومون‌های سعادت و عشق سرشار و بدون قید و شرطی را احساس کردیم که به میدان انرژی ما وارد می‌شد. اشک‌های شادی و سعادت که از گونه‌های ما سرازیر شده بود واکنشی به این احساسات بسیار با شکوه به شمار می‌رفت. در حقیقت ما روز دوم نیز برای بازدید به آن‌جا بازگشتیم تا مطمئن شویم که آن تجربه چقدر نیرومند است، همچنین اطمینان پیدا کنیم که این تجربه‌ی ما فقط حاصل انتظار و توقعمان از آن مکان نباشد.

در آن مکان پرتوهای عشقی بدون قید و شرط به ما تابیده می‌شد و به عبارت دیگر هوای آن‌جا چنین خاصیتی داشت. این کلیسای کوچک که در میان ساختمان‌های دیگر احاطه شده برای ما تشبیهی در بر دارد. جسم ما نیز ساختمان محافظ خارجی به شمار می‌رود. اما در اعماق این ظاهر جسمانی، مکانی وجود دارد که سرشار از هماهنگی و آرامش کامل است، جایی که اغلب به آن سر می‌زنیم و درخشندگی پایدارش را احساس می‌کنیم.

در این جا در روستای اسیسی پایین مکانی وجود دارد که فرانسیس مقدس در آن ارتباطی آگاهانه با خداوند بر قرار می‌کرد، جایی که میلیون‌ها نفر با عشق و قدردانی می‌آیند و در میدان انرژی او قرار می‌گیرند. این نوع انرژی، تأثیراتش را باقی می‌گذارد و در آن فضا باقی می‌ماند. اگر چه شاید با چشم دیده نشود اما حتماً می‌توان آن را احساس

یا تجربه کرد. پرتوهای انرژی عشق، به شیوه‌ای شادی‌بخش بر میدان انرژی همه افرادی که به آن مکان وارد می‌شوند تأثیر می‌گذارد. هنگامی که این کتاب را می‌نوشتم حضور فرانسیس مقدس را در تمامی لحظات در کنارم احساس می‌کردم، به طوری که در سرآغاز کتاب نیز این موضوع را بیان کرده‌ام و از او قدردانی نموده‌ام.

پرو، ماچوپکچو[۱]:

اسپانیایی‌ها برای اجرای مفهوم ترانه هولوکاست[۲] به آمریکای جنوبی رفتند. آن‌ها نیز مانند دیگر غارتگران اروپایی، آمریکایی‌های اصیل را که هزاران سال قبل از ورود اشغالگران در آمریکای شمالی زندگی می‌کردند، به قتل رساندند. هرکس که در تیررس فاتحان اسپانیایی قرار می‌گرفت بدون استثنا کشته می‌شد. میلیون‌ها نفر از مردم بی‌گناه به قتل رسیدند؛ تنفر و ناشکیبایی، هر دو قاره را فراگرفته بود؛ حتی در هر روستایی نیز تاریخ این مکان‌ها نقل می‌شد. این داستان در حقیقت ماجرای بی‌عاطفگی بشر نسبت به همنوعش بود.

فاتحان اسپانیایی در حالی که آمریکایی‌ها را می‌کشتند در ایجاد رعب و وحشت از هیچ کاری دریغ نمی‌کردند. عده‌ای هم که با تیر و تفنگ کشته نمی‌شدند با میکروب بیماری‌هایی که اشغالگران با خود به آن منطقه

---

1. Machu Picchu, Peru

۲. Holocaust: کشتار جمعی یهود توسط نازی‌ها در طول جنگ جهانی دوم و دوران قبل از آن

آورده بودند، آلوده می‌شدند. جز چند روستا که به طور استثنایی از دید اشغالگران پنهان ماندند، اشغالگران همه‌ی روستاها را پیدا کردند و به آن‌ها سرک کشیدند. روستای ماچوپکچو نیز یک استثنا بود. هیچ یک از اشغالگران متوجه این روستا نشدند. این مکان که هزاران سال قبل به عنوان زیارتگاهی مقدس توسط مردم بومی آن‌جا ساخته شده بود، در نوک کوهی دور دست از سلسله کوه‌های آند قرار داشت. این روستا تا سال ۱۹۱۱ توسط هیچ یک از غربی‌ها کشف نشد.

در حالی که به ماچوپکچو نزدیک می‌شدیم و این مسیر را ابتدا با هواپیما، سپس با قطار، بعد با اتوبوس و سرانجام نیز پیاده طی می‌کردیم به سؤال‌هایی درباره‌ی این مکان می‌اندیشیم که ممکن است برای هر انسان دیگری نیز پیش بیاید. چگونه این مکان را هزاران سال پیش ساخته‌اند؟ چگونه میلیون‌ها صخره‌ی غول پیکر را بدون استفاده از جرثقیل، هلی‌کوپتر و سایر ماشین‌های مکانیکی به بالای این جاده پر پیچ و خم برده‌اند؟ چه کسی این صخره‌ها را به نوک کوهی دوردست برده و آن‌ها را به شکل یک پهارخواب در آن‌جا قرار داده است؟ در حالی که چرخ نیز همین اواخر کشف شده است، چگونه آن‌ها این مکان مقدس را هزاران سال قبل برای پرستش خدای یگانه ساخته‌اند؟ چگونه نفرت و تنفری که در بخش‌های مجاور نفوذ کرده بود بدون تأثیرگذاری بر این روستا، از آن‌جا گذشت؟ چگونه این روستا به عنوان مکانی مقدس و جدا از بقیه دنیا باقی مانده بود؟

من به همراه همسرم و چهار فرزندمان، چندین روز متوالی را در میدان انرژی این مکان باشکوه قدم زدیم، مراقبه و مشاهده کردیم و نفس

کشیدیم. روزهایی را که در ماچوپکچو سپری کردم احساسات سرشار از سعادت و سرور و سلامتی بی‌حد و حسابی در وجودم نشسته بود، تا به حال چنین حالتی را در طول زندگی خود تجربه نکرده بودم. در زیارتگاهی که در دل کوه قرار داشت به مراقبه می‌پرداختم و حضور خداوند را در اطرافم کاملاً احساس می‌کردم. هنگامی که برای هفتاد یا هشتاد نفری که همراهمان بودند سخنرانی می‌کردم، به نظر می‌رسید واژه‌ها به من الهام می‌شوند. من فقط وسیله‌ای برای انتقال جریان انرژی بودم که از مکانی دیگر برای شنوندگان جاری بود. مرتب به همسرم تکرار می‌کردم که هرگز در طول زندگی‌ام به چنین سطحی از سلامتی نرسیده بودم.

فرومون‌های انرژی عشق که توسط انرژی‌های ضعیف ناشکیبایی و تنفر، آلوده نشده بود به طور واضح و آشکار در این مکان با شکوه که طی قرن‌ها از گزند دشمنان در امان مانده بود، وجود داشت. آن انرژی‌های ضعیف که محیط پیرامونشان را آلوده می‌سازند و میدان‌های انرژی سرشار از اندوه تولید می‌کنند فقط به وسیله‌ی جریان عشق و یا ارائه‌ی راه‌حل‌های معنوی برای مجموعه‌ای بزرگ از مشکلات، ریشه کن خواهند شد.

در این جا فقط چهار نمونه از میان مثال‌های مختلفی را که می‌توانستم به این بخش نسبت بدهم، مطلعه کردید. ملاقاتم از داخائو در مونیخ[1] گتیسبرگ در پنسیلوانیا[2]، زندان آلکاتراز[3] در سان فرانسیسکو احساسات مشابه انرژی‌های ضعیف و فضایی سرشار از غم را برایم زنده

---

1. Munich - Dachau 2. Gettysburg - Pennsylvania
3. Alcatraz

می‌کرد. همچنین ورود به میدان‌های انرژی اهرام ثلاثه‌ی مصر، تپه‌های مقدس سدونا[1]، آریزونا[2] و زیارتگاه مقدس و قدیمی بالی[3] نیز احساساتی مشابه میدان‌های انرژی متعالی و سریع به من بخشید. نکته‌ی مهم در این‌جا، ارائه‌ی فهرست بی پایانی از مثال‌ها نیست، بلکه هدف این است که آگاه شوید تشعشعات انرژی به بیرون تابیده می‌شود و تا ابد، هر کس که وارد این مکان شود تحت تأثیر آن میدان انرژی قرار می‌گیرد. انتخاب با خود شماست. می‌توانید با فرستادن پرتوهای سرشار از برکت و سعادت به محیط بیرونی، میدان انرژی خویش را نیز پر برکت و سعادتمند سازید و یا بر عکس با انتخاب شیوه‌های نابه جا و عاری از برکت و سعادت می‌توانید بر میدان انرژی خویش نیز تأثیری منفی داشته باشید.

هنگامی که احساس می‌کنید محیط خانوادگی، اجتماعی و یا شغلی شما به هر طریقی با منفی‌گرایی و یا انرژی‌های ضعیف دیگران آلوده شده است، می‌توانید کاری صورت دهید. بار دیگر برای این که روشی را جهت اصلاح و بهبود میدان‌های انرژی منفی پیشنهاد کنم، به توصیه‌های مادر ترزا اشاره می‌کنم.

بخش زیر دستور العملی برای برخورداری از میدان انرژی محیطی کاملاً پاک و خالص را نشان می‌دهد. هشت نکته از مادر ترزا اهل کلکته در این جا ذکر شده است که تفسیر خود را نیز درباره‌ی هر یک از آن‌ها نوشته‌ام.

---

1. Sedona 2. Arizona 3. Bali

طرحی هشت مرحله‌ای برای پاک‌سازی

۱ـ مردم غالباً غیرمنطقی، خودرأی و خودپسند هستند، مهم نیست؛ آن‌ها را عفو کنید. گذشت و بخشش برای قلب انسان همچون عاملی تطهیرکننده برای میدان انرژی اوست. هنگامی که متوجه شدید از کسی انرژی ضعیف ساطع می‌شود، به جای این که اجازه دهید محیط پیرامونتان تحت تأثیر قرار گیرد و آلوده شود، لازم است در سکوت برای آن شخص برکت بفرستید و از وسوسه شدن و پیوستن به انرژی ضعیف او بپرهیزید. هنگامی که کسی را می‌بخشید، شیوه‌ای را انتخاب کرده‌اید که تحت تأثیر منفی قرار نمی‌گیرید.

۲ـ اگر مهربان هستید اما مردم به شما تهمت خودخواهی و خودپسندی می‌زنند، مهم نیست؛ به مهربانی خود ادامه دهید. میدان انرژی انسان توسط مهربانی از آلودگی حفظ می‌شود. اگر به شیوه‌ای مستقل از تهمت‌های دیگران عمل کنید، با آن چه درباره‌ی شما گفته می‌شود عصبانی نمی‌شوید و صدمه نمی‌خورید. پس مهربان باشید. نه به دلیل واکنش‌هایی که از دیگران انتظار دارید، بلکه به این دلیل که ذاتاً مهربان هستید. آن مهربانی و محبتی که از قلبتان برمی‌خیزد کافیست تا شما را از پیوستن به میدان‌های انرژی ضعیفی که تحت تأثیر تهمت‌های نابه‌جا قرار گرفته است حفظ کند.

۳ـ اگر انسان موفقی هستید، حتماً تعدادی دوست نادان و دشمن دانا خواهید داشت، مهم نیست؛ به موفقیت خود ادامه دهید. دنیا پر است از انسان‌هایی که در جستجوی فرصتی هستند تا دچار اندوه شوند

موفقیت شما می‌تواند دلیل کافی برای غصه خوردن آن‌ها فراهم کند؛ با تمرکز بر هدف الهی خویش، میدان انرژی خود را پاک و دست نخورده نگه دارید. با انجام این کار، جهان نیز از شما حمایت می‌کند و موفقیت را نصیبتان می‌سازد. دیگران اندوهگین خواهند شد، اما اگر به واکنش آن‌ها توجه نکنید اجازه نمی‌دهید تا دوستان نادان و دشمنان دانا تأثیری بر زندگی شماداشته باشند.

۴ـ اگر صادق و راست‌گو هستید، احتمالاً دیگران شما را فریب می‌دهند، مهم نیست: به صداقت و راستگویی خویش ادامه دهید. تا زمانی که صادق و راستگوهستید میدان انرژی شم نیز از هر گونه آلودگی در امان خواهد ماند. این نکته سبب می‌شود تا انسان‌هایی که دارای انرژی‌های ضعیف خیانت و فریبکاری هستند جذب شما شوند و بخواهند از شما سوء استفاده کنند، اما طعمه‌ی آن‌ها نخواهید شد زیرا در درونتان دارای آرامشی واقعی هستید که انرژی معنوی، متعالی و سریع را آشکار می‌کند. زمانی که به ارزش‌های معنوی خود وفادار می‌مانید حتی افرادی هم که قصد داشتند فریبتان دهند، برای جایگاه شمااحترام قائل می‌شوند و به آن افتخار می‌کنند. با دیگران با خود والاتر و مقدس خویش رفتار کنید وسرانجام به مرحله‌ای خواهید رسید که از فریب خوردن، نمی‌هراسید. هنگامی که ترس از فریب خوردن ریشه‌کن شود مشکل فریب خوردگی نیز از بین می‌رود.

۵ـ آن چه راکه طی سال‌ها برای ساختنش وقت صرف کرده‌اید، یک نفر از راه می‌رسد و یک‌شبه خرابش می‌کند، مهم نیست؛ آن را

بسازید. اگر ساختن چیزی را آغاز می‌کنید هدفتان باید بر مبنای به پایان رساندن آن باشد. فقط به این دلیل که این مسیر، روش شما برای ابراز اهدافتان است، ساختن را آغاز کنید. هنگامی که موز می‌خورید هدفتان به پایان رساندن آن نیست بلکه می‌خواهید در حالی که خود را تغذیه می‌کنید از ذره ذره آن نیز لذت ببرید. ساختن هر چیزی وسیله‌ای برای ابراز ماهیت خود شماست.

اگر کسی تمامی کتاب‌هایی را که من چاپ کرده‌ام خریداری می‌کرد و سپس آن‌ها را از بین می‌برد باز هم به نوشتن خود ادامه می‌دادم. اگر هر یک از نوارهای سخنرانی‌ام از بین می‌رفت باز به صحبت کردن ادامه می‌دادم. هر چیزی که در دنیای مادی ساخته می‌شود، سرانجام از بین خواهد رفت. هنگام ساختن چیزی، ترس از بین رفتن آن را فراموش کنید. آن را بسازید زیرا می‌خواهید روحی نامحدود در آن بدمید.

۶ـ اگر آرامش و شادی را بیابید، شاید دیگران به شما حسادت کنند. مهم نیست؛ شاد باشید. همیشه به خودم یادآوری کرده‌ام که راهی برای رسیدن به شادی وجود ندارد. شادی یک راه است. اگر برای تعیین راه و روش خویش به واکنش دیگران توجه می‌کنید، رفتار آن‌ها را به عنوان سرچشمه‌ی شدی خود تعیین کرده‌اید. شادی، حالتی کاملاً درونی است؛ شما نمی‌توانید از کسی یا چیزی، شادی به دست آورید بلکه خود شما می‌توانید به هرکسی یا هر واقعه‌ای در زندگی خویش شادی ببخشید.

با به خاطر آوردن این نکته که شما خودتان منبع پاک‌سازی و تصفیه

هستید، میدان انرژی خود را از هر گونه آلودگی مصون نگاه دارید. دیگران احتمالاً به شما حسادت می‌ورزند، نقاط ضعفتان را پیدا می‌کنند و سخنان زشتی درباره‌ی شما می‌گویند اما شما آزاد هستید تا شادی را برای خود برگزینید. نتیجه‌ی واکنش شما به این صورت خواهد بود که با ساطع کردن پرتوهای شادی، میدان‌های انرژی سرشار از حسادت و بدجنسی آن‌ها را به تدریج تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

۷ـ کارهای خوبی که امروز انجام می‌دهید فردا فراموش می‌شود، مهم نیست؛ به کارهای نیک خود ادامه دهید: انجام کارهای نیک نیز مانند شاد بودن وسیله‌ای برای ابراز حیات معنوی غیر قابل رؤیت شماست. برای انجام کارهای نیک و پسندیده، منتظر تأیید و قدرشناسی دیگران نباشید. حتی اگر کسی از شما تشکر نکرد کارهای نیک خود را برای افرادی انجام دهید که از اعماق قلبتان ندا می‌رسد؛ آن‌ها نیز ریشه در میدان‌های انرژی پایدار نظیر عشق، مهربانی و اتصال به نوع بشریت دارند. روحتان شما را ترغیب می‌کند تا انرژی قلبی خود را آشکار کنید. خودمحوری شما که ریشه در دنیای مادی دارد سبب می‌شود کارهایی را انجام دهید که به یاد سپرده می‌شوند و یا به آن‌ها پاداش داده می‌شود، گویی شما زندگی را میدان مسابقه می‌دانید. به روح خود گوش بسپارید، به خود یادآوری کنید ماهیت شما به گونه‌ای است که باید به دیگران عشق بورزید و کارهای شایسته انجام دهید. در جستجوی دلیل دیگری نباشید.

۸ـ بهترین بخش وجود خود را به دنیا ببخشید، شاید هرگز کافی نباشد، مهم نیست؛ شما بهترین بخش وجود خود را به دنیا ببخشید:

منظور مادر ترزا از بهترین بخش وجود، خود والاتر، متعالی و مقدس انسانی می‌باشد. این بخش، دارای نوعی انرژی با سریع‌ترین ارتعاشات و منبع راه‌حل‌های تمامی مشکلات است. شاید دیگران به وسیله‌ی تقاضاهای بیش از حد، انتقادهای مکرر و حتی با بی‌توجهی به تلاش‌هایتان قصد آلوده کردن میدان انرژی شما را داشته باشند. هنگامی که از طرف خود والاتر و مقدستان به قضایا نگاه می‌کنید عقاید دیگران چندان تأثیری در شما نخواهد داشت و مشکلاتی که از احساس بی‌توجهی دیگران ناشی می‌شود در وجود شما رخنه نمی‌کند. روح خود را به دنیا ببخشید و از نتیجه و دستاورد تلاش‌های خود جدا بمانید. در این صورت میدان انرژی شما روز به روز پاک‌تر و پاک‌تر می‌شود.



هشت نکته‌ای که ذکر شد پیشنهاداتی بود که مادرترزا به عنوان طرحی برای زندگی بهتر ارائه کرده است. نتیجه‌ی سخنانش، ماهیت ژرف و عمیق پیشنهاداتش را آشکار می‌کند: «در تجزیه و تحلیل نهایی خواهید دید که هر واقعه‌ای فقط بین شما و پروردگارتان به وقوع می‌پیوندد و هرگز چیزی بین شما و انسان‌های دیگر رخ نداده است.»

اخیراً وقتی به یک چراغ راهنما نزدیک می‌شدم، مردی را دیدم که لباس‌های بسیار کهنه‌ای به تن داشت و سگی در کنارش ایستاده بود که فقط سه پا داشت. در حالی که منتظر بودم تا چراغ سبز شود با دل‌سوزی و ترحم به این منظره نگاه می‌کردم، احساسم به من می‌گفت باید کاری انجام دهم. از ظاهر او چنین بر می‌آمد که بی خانمان و آواره است. افرادی

که در اتومبیلم بودند اعتقاد داشتند که او مردی جوان و نیرومند است و فرصت‌های شغلی بسیاری نیز در کشور وجود دارد، چرا برخی از انسان‌ها به افرادی این چنین که می‌توانند مشغول کار شوند کمک می‌کنند؟ آن‌ها وقتی می‌دیدند مردی که باید مانند ایشان هر روز کار کند به تکدی می‌پردازد و از دیگران تقاضای پول می‌کند تحقیرش می‌کردند. افکارم بر او متمرکز شده بود. او از سگی لنگ نگهداری می‌کرد و به او غذا می‌داد. شیشه‌ی اتومبیل را پایین دادم و چند دلار به او تقدیم کردم. او بسیار تشکر کرد.

در حالی که همراهانم مدام به من غر می‌زدند که آدم احمقی هستم و سبب شدم او به گدایی کردن ادامه دهد، سخنان مادر ترزا در گوشم پیچید. این حوادث، بین من و همراهانم در اتومبیل و یا بین من و آن مرد آواره و سرگردان به وقوع نمی‌پیوست، بلکه هر چه بود فقط بین من و پروردگارم بود. چیزی در درونم مرا ترغیب می‌کرد که عشق را گسترش دهم و همچنین کمی پول هدیه کنم. دفعه‌ی بعد هنگامی که انسانی را در حال گدایی دیدید، این نکته را به یاد آورید. اگر در درون خود صادقانه احساس می‌کنید نمی‌خواهید چیزی به او هدیه کنید، این کار را انجام ندهید. اما به جای این که انتقاد کنید، عصبانی شوید و یا حتی کمی غمگین شوید، در سکوت برایش برکت بفرستید و میدان انرژی خود را با ارتعاشات ضعیف، آلوده نکنید.

قبل از پرداختن به سومین میدان انرژی، قصد دارم این بخش را با بیانات مادر ترزا به پایان برسانم. این بیانات، راهنمایی‌های با ارزشی برای

جلوگیری از ورود انرژی‌های ضعیف دیگران به محیط پیرامون شما می‌باشد. با رعایت آن‌ها می‌توانید میدان انرژی خود را از آلودگی حفظ کنید.

تجزیه و تحلیل نهایی

مردم غالباً غیرمنطقی، خودرأی و خودپسند هستند، مهم نیست؛ آن‌ها را عفو کنید.

اگر مهربان هستید اما مردم به شما تهمت خود خواهی و خود پسندی می‌زنند، مهم نیست، به مهربانی خود ادامه دهید.

اگر انسان موفقی هستید حتماً تعدادی دوست نادان و دشمن دانا خواهید داشت، مهم نیست، به موفقیت خود ادامه دهید.

اگر صادق و راستگو هستید، احتمالاً دیگران شما را فریب می‌دهند، مهم نیست؛ به صداقت و راستگویی خود ادامه دهید.

آن چه راکه طی سال‌ها برای ساختنش وقت صرف کرده‌اید، یک نفر از راه می‌رسد و یک‌شبه خرابش می‌کند، مهم نیست؛ آن را بسازید.

اگر آرامش و شادی را بیابید، شاید دیگران به شما حسادت کنند، مهم نیست؛ شاد باشید.

کارهای خوبی که امروز انجام می‌دهید، فردا فراموش می‌شود، مهم نیست؛ به کارهای نیک خود ادامه دهید

بهترین بخش وجود خود را به دنیا ببخشید، شاید هرگز کافی نباشد، مهم نیست؛ شما بهترین بخش وجود خود را به دنیا ببخشید.

در تجزیه و تحلیل نهایی، مشاهده می‌کنید که همه چیز بین شما و پروردگارتن است.

هرگز چیزی بین شما و بندگان خدا به وقوع نمی‌پیوندد.

مادر ترزا اهل کلکته

میدان‌های انرژی ذهن خود را از آلودگی پاک و مبرا کنیم

در این جا وارد بخشی می‌شویم که تا حدی مبهم است. اما با این حال برای ادامه‌ی تلاش، جهت پاک‌سازی زندگی و دستیابی به راه‌حل‌های معنوی دارای اهمیت یکسانی با بقیه‌ی بخش‌ها می‌باشد. در این قسمت از افکار شما و انسان‌های پیرامونتان صحبت می‌کنیم و به این موضوع می‌پردازیم که چگونه می‌توانیم افکار خود را پاک و خالص نگاه داریم و اجازه ندهیم تا انرژی‌های ضعیف افکار دیگران بر ما تأثیر بگذارند. مثالی از زندگی‌ام بیان می‌کنم تا به کمک آن متوجه منظورم بشوید.

در سال ۱۹۸۲ به یونان رفتم تا کار فیدیپیدس[1] را تکرار کنم. او در سال ۴۹۰ قبل از میلاد مسیح، عمداً بیست و شش مایل بیشتر از مسافت دوی ماراتن را طی کرد تا به آتن برسد و خبر پیروزی یونانیان بر فارس‌ها را اعلام کند. من نیز یک عضو از گروه دوندگان و جهانگردانی به شمار می‌رفتم که در سالن انتظار فرودگاه بین المللی جان اف کندی دور هم جمع شده بودند. در آن‌جا به ما گفتند که هواپیما با هفت ساعت تأخیر پرواز می‌کند. صدای همه در آن فضا پیچید. همه شروع به گله و شکایت و

1. Pheidippides

غر زدن کردند. آن‌ها اکنون باید تصمیم می‌گرفتند که هفت ساعت بعد را چطور سپری کنند.

در میان ازدحام و شلوغی جمعیت، پیرزن یونانی ریزنقشی ایستاده بود که به نظر می‌رسید سنش حدود هشتاد سال باشد و لباسی سیاه بر تن کرده بود. به سمت نیمکتی حرکت کرد و چشم‌هایش را بست. ظاهرش نشان می‌داد که نگران تأخیر پرواز هواپیما نیست. با لبخندی که بر روی صورتش داشت، گویی در حال مراقبه بود.

به مدت دو ساعت در پایانه‌ی خطوط هوایی المپیک قدم زدم و سپس به سالن انتظار بازگشتم. هنوز آن پیرزن یونانی در آرامشی ژرف و در همان حالت قبلی بدون این که کوچک‌ترین نشانه‌ای از ناراحتی در او پیدا باشد، نشسته بود.

سپس یک تاکسی گرفتم و به سینمایی در آن نزدیکی رفتم. سه ساعت بعد به فرودگاه بازگشتم. پیرزن کوچک یونانی هنوز در حالتی سرشار از آرامش نشسته بود. مسافران دیگر، یکی یکی از راه می‌رسیدند و با وجود این که شش ساعت از زمانی که تأخیر پرواز هواپیما اعلام شده بود، می‌گذشت هنوز غر می‌زدند و غمگین بودند. اما پیرزن ریز نقش یونانی هم چنان در همان حالت سرشار از آرامش، بدون کوچک‌ترین آشفتگی نشسته بود. هشت ساعت بعد از ساعت اصلی پرواز، همه سوار هواپیما شدیم. صندلی پیرزن ریزنقش یونانی در ردیف مقابل من قرار داشت. در حالی که می‌نشستیم او به من لبخندی زد. نمی‌دانم باور می‌کنید یا نه، در تمام طول سفر یعنی در مدت سیزده ساعت پرواز، از این

سوی دنیا به سوی دیگر، او حتی یک‌بار هم حرکت نکرد. چیزی نمی‌خورد؛ نمی‌نوشید؛ بر نمی‌خاست؛ تلویزیون نگاه نمی‌کرد؛ گله و شکایت نداشت و تکان نمی‌خورد. خلاصه او هیچ کاری نمی‌کرد. فقط همان حالتی که در سالن انتظار داشت با نگاهی خرسند روی صندلی هواپیما نشسته بود.

سرانجام پس از حدود بیست و دو ساعت که جهت پرواز به فرودگاه جان اف کندی رفته بودیم در فرودگاه آتن به زمین نشستیم. در حالی که قسمت گمرک را ترک می‌کردیم به پیرزن ریز نقش یونانی با لباس سیاه توجه کردم که خانواده‌اش را ملاقات می‌کرد. او می‌خندید و هدایای بی‌شماری را برای بچه‌هایی که منتظر ورودش بودند، از چمدان بیرون می‌آورد. هر کسی را در آغوش می‌کشید. هنگامی که فرودگاه را ترک می‌کرد کاملاً سرزنده، شاد و دارای انرژی بسیار متعالی بود.

حالا تقریباً دو دهه از آن زمان می‌گذرد و من هنوز هم تأثیری را که آن پیرزن ریزنقش یونانی بر زندگی‌ام گذاشت، فراموش نکرده‌ام. هر چند که ما فقط یک لبخند با یکدیگر رد و بدل کردیم. در آن زمان هر بار که او را می‌دیدم چه در سالن پر ازدحام انتظار و چه در هواپیما، احساس آرامش بیشتری داشتم و کمتر غمگین می‌شدم. او بر دیگر دوندگان دوی ماراتن نیز که جزء مسافران بودند تأثیری مشابه داشت. همه‌ی ما توجه کردیم که سن او دو برابر ما بود و همچنین لباس‌هایش، راحت نبود. همه‌ی ما توجه کردیم که او غذایی درخواست نکرد، شکایتی نداشت و مأموری را تهدید نکرد. فقط به سادگی به سِمت یک صندلی رفت و ذهنش را در حالتی از

سعادت و برکت‌طلبی متمرکز کرد. سکوتش بر همه‌ی افرادی که او را مشاهده می‌کردند تأثیر می‌گذاشت و به همه، آرامش می‌بخشید. تا امروز، هر گاه در موقعیتی مشابه، گرفتار تأخیر می‌شوم، آن پیرزن ریزنقش یونانی را که لباسی سیاه بر تن داشت به یاد می‌آورم و به خودم متذکر می‌شوم که چگونه به میدان ذهنی سرشار از آرامش وارد شوم و در آن باقی بمانم.

تأثیر این نکته که افکار و اندیشه هایمان بر ما تأثیر گذار است کـملاً آشکار و بارز می‌باشد و باید بیشتر به آن بپردازیم. همه‌ی ما می‌دانیم به هر چه بیندیشیم همان خواهیم شد. یادآوری این نکته نیز ضروری به نظر می‌رسد که اندیشه‌ها و افکارمان دارای میدان انرژی می‌باشند، بنابراین ما با افکارمان، هم بر خود و هم بر دیگران تأثیر می‌گذاریم. آن پیرزن ریزنقش یونانی فقط با نشستن و اندیشیدن، قادر بود در آن پرواز، انرژی غیرقابل رؤیت سعادت و برکت را به همه‌ی ما انتقال دهد. او آشکارا، آرامش درونی‌اش را به همه‌ی ما منعکس می‌کرد.

دانشمندان، اندیشه را به صورت میدان سازمان یافته‌ی انرژی در نظر می‌گیرند که از الگوهای ارتعاشی پیچیده تشکیل شده است و اطلاعات را به هم پیوند می‌دهد. دکتر والری هانت در کتابش به نام «ذهن نامحدود» این نکته را بیشتر توضیح می‌دهد. او می‌گوید: «اندیشه‌ها، وقایعی هستند که در قلمرو ذهن صورت می‌گیرند و نه تنها برای آفریننده‌ی آن آگاهی به وجود می‌آورند، بلکه برای اذهان دیگر نیز در دسترس می‌باشند.»

او در ادامه توضیح می‌دهد که اندیشه‌ها، خصوصی نیستند بلکه به یک

میدان عمومی تعلق دارند. بنابراین شما در محیطی سر بسته و محدود نمی‌اندیشید بلکه افکارتان در نتیجه‌ی تبادل با دیگر میدان‌های انرژی ایجاد می‌شوند. اندیشه‌ها می‌توانند از نسلی به نسل دیگر منتقل شوند. برای انتقال، نیازی به وجود عکس، چاپ و یا واژه‌ای ثبت شده، نیست بلکه قدرت اندیشه در میدان‌های ذهن باقی می‌ماند.

هر چه میدان انرژی شما پویاتر و پر تحرک‌تر باشد بر افکار دیگران بیشتر تأثیر می‌گذارید و با آن‌ها ارتباط بر قرار می‌سازید، همچنین خود شما نیز بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرید. حال این سؤال پیش می‌آید که چه طور می‌توان افکار و اندیشه‌ها را پویاتر و خلاق‌تر کرد؟

دوباره از دکتر والری هانت نقل قول می‌کنم. او می‌گوید: «بعضی از انسان‌ها به پیشرفت، اعتقادی ندارند و برای یافتن پاسخ نیز سعی و تلاش نمی‌کنند. بعضی دیگر به پیشرفت اندیشه‌ی خلاق متعالی، اعتماد می‌کنند... چنین افرادی هنگامی که به حالت بسط و گسترش آگاهی خود می‌رسند، استعداد بسیاری دارند تا تبدیل به یک شفادهنده، سخنران، روشن‌بین، پزشک و رهبر معنوی برجسته‌ای شوند.» شما نیز می‌توانید اقدام کنید. شما دارای استعدادی هستید که به واسطه‌ی آن می‌توانید میدان انرژی خود را پاک نگه دارید و انرژی معنوی پویایی را در محیط اطراف خود منتشر کنید. به‌سادگی و فقط با حضورتان در حالی که در میدان ذهنی خلاق و سرشار از آرامش ارتعاش دارید، می‌توانید بر دیگران تأثیر گذارید.

احتمالاً عقل اعتراض می‌کند و سعی دارد شما را متقاعد سازد که

میدان‌های ذهن و ارتباط انرژی در سکوت، موضوعاتی بیهوده و بی‌منطق است. اما هنگامی که آن‌ها را در عمل می‌بینید به این موضوع پی خواهید برد. عقل با نیروهای انرژی الهی که چنین احتمالاتی را به سادگی می‌پذیرد، تفاوت دارد. اما من خودم آن‌ها را بارها و بارها در زندگی تجربه کرده‌ام. هنگامی که می‌توانم آگاهانه به انسان‌های اطرافم عشق بورزم، آن‌ها را بفهمم و با آن‌ها همدردی کنم و در نهایت تحولی را در انرژی‌ام احساس می‌کنم. برای دستیابی به اهدافم، داوری‌ها را کنار می‌گذارم و خواسته‌هایم را تسلیم می‌کنم، در این شرایط بلافاصله میدان انرژی ذهن تغییر می‌یابد. به تدریج، تأثیر تحول انرژی را بر دیگران مشاهده می‌کنم و از تغییرات ایجاد شده در درونم نیز لذت می‌برم. همسرم مارسلین، در این کار مهارت بسیاری دارد.

در موقعیت‌های بسیاری تجربه‌ی حساس و دل‌پسند حضور در اتاق زایمان را به هنگامی که همسرم زایمان می‌کرد پشت سرگذاشته‌ام. او می‌داند به جایی می‌رود که سرشار از اندیشه‌های پراضطراب و هولناک است، بنابراین حتی قبل از ورود به چنین مکانی، خود را با افکار و اندیشه‌های بسیار والایش آماده و مجهز می‌کند. او اندیشه‌های سرشار از عشق، شادی و سپاسگزاری را به خاطر توانایی شرکت در راز بزرگ خلقت و برخورداری از زندگی پربار به محیط اطرافش انتقال می‌دهد. او خود را بدون هیچ گونه ترس و واهمه‌ای به این راز بزرگ می‌سپارد. فقط علم و آگاهی و عزمی راسخ سبب می‌شود در طی این حادثه‌ی شگفت‌انگیز، آرام باشد. ذهن او و در نتیجه میدان ذهنی‌اش این‌گونه شکل گرفته است. من

با او و در دسترس او هستم اما وجودم کاملاً بیهوده و بی‌ثمر است؛ او آرامش درونی و عزم و اراده‌ی محکمی را برای خود طرح‌ریزی می‌کند و همان طور که خودش توضیح می‌دهد: «این کار همیشگی زن‌ها بوده است.» افکارش، حس آرام‌بخشی را به تمامی زن‌هایی که در آن بخش کار می‌کنند مانند پرستاران و حتی کارکنان متخصص بخش زایمان منتقل می‌کند.

مارسین در حال نوشتن کتابی درباره‌ی زایمان با حضور کامل و هوشیار در این راز مقدس و از طریق میدان انرژی ذهن می‌باشد. او نمونه‌ای جالب و جذاب از ورود به دنیای مقدس خلقت پر رمز و راز، از طریق میدان انرژی ذهن به شمار می‌رود. او بدون مصرف دارو و هر بار با استفاده از ایجاد انرژی که در این جا توضیح داده شد، هفت فرزند به دنیا آورده است. علاوه بر این، اکنون با انرژی متعالی‌اش به دیگران کمک می‌کند تا فرزندان خود را به دنیا آورند. در فضایی که ترس و نگرانی حاکم است، او آرامش عشق و سپاسگزاری از توانایی شرکت در چنین معجزه‌ای را جایگزین می‌کند.

میدان ذهن وجود دارد و شما می‌توانید آن را از آلودگی مصون نگاه دارید. همچنین دارای نیرویی هستید که می‌توانید فقط با حضور خود فرکانس انرژی دیگران را افزایش دهید. افزایش فرکانس انرژی‌های دیگر، موضوع فصل بعد را تشکیل می‌دهد. اکنون فقط ببینید آیا این عقیده را می‌پذیرید که میدان انرژی ذهن، شامل افکار شما و افکار انسان‌های اطرافتان می‌باشد؟ اگر به حالت پویا و پرتحرک فیض و برکت در افکارتان

نزدیک‌تر شوید و از قرارگرفتن در میدان‌های انرژی ضعیف نظیر ترس، نگرانی، بدی، اضطراب، افسردگی و نظایر اینها پرهیز کنید به میدان ذهن پروردگار نزدیک‌تر خواهید شد. میستر اکهارت[1] در این باره می‌گوید:

«هدف طبیعت نه خوردن است، نه نوشیدن
نه پوشیدن است، نه رفاه و نه چیز دیگری که خدا در آن نیست
چه دوست داشته باشید یا نه
چه بدانید یا نه
طبیعت، پنهانی جستجو می‌کند، شکار می‌کند
و هر جا که احتمال وجود اثری از خداوند باشد
با کنجکاوی آن را می‌یابد.»

من عاشق این قطعه هستم که می‌گوید: «و هرجا که احتمال وجود اثری از خداوند باشد با کنجکاوی آن را می‌یابد.» این همان میدان انرژی است که من از شما می‌خواهم به آن توجه کنید. در این میدان از انرژی‌های ضعیف که زندگی ما را آلوده می‌سازند و توهّماتی را با نام مشکلات به ما تحمیل می‌کنند خبری نیست.

از آن‌جا که این فصل را با جمله‌هایی از ویلیام باتلرییتز شروع کردم اجازه دهید در پایان نیز قطعه شعری از او بیاورم.

نوسان

پنجاه سالگی‌ام نیز می‌آید و می‌رود
من نشسته‌ام، مردی تنها

1. Meister Eckhart

در مغازه‌ای در شهر پرجمعیت لندن
کتابی باز و فنجانی خالی
بر روی میز شیشه‌ای
در حالی که به مغازه و خیابان چشم دوخته‌ام
جسمم دچار تشعشعی ناگهانی می‌شود
و بیست دقیقه‌ی دیگر
به نظر می‌رسد که شادی‌ام بی‌نهایت است
من برکت داده شدم و می‌توانستم برکت دهم.

هنگامی که اجازه نمی‌دهید میدان‌های انرژی شما آلوده شود احساس می‌کنید برکت داده شده هستید و پی می‌برید که شما نیز می‌توانید به دیگران برکت دهید. در حقیقت میدان انرژی متعالی نیز همین کار را انجام می‌دهد. برکت داده شدن با برکت بخشیدن در تبادل قرار می‌گیرد. از شما دعوت می‌کنم تا کمی وقت، صرف اندیشه‌ها و افکارتان کنید و این حالت را برای خودتان تجسم نمایید.

در فصل ششم تعدادی اصول پویا و پرتحرک ذکر شده است که شما را به زندگی کردن در فرکانس‌های انرژی سریع و متعالی عادت می‌دهد.

اما من باور نمی‌کنم که بشر بتواند ویژگی‌های الوهیت خود را درک کند، مگر این که به ارتعاشات متعالی‌تر و به درجه‌ی بسیار برجسته‌ای از ارتباط با خداوند دست یابد. سعی و تلاش بسیار سخت و فشرده برای دریافت راهنمایی معنوی، مهم نیست. باید بدانیم تا زمانی که میدان انرژی ما با ارتعاش معنویت هماهنگ نشده است نمی‌توانیم از آن بهره‌مند شویم

دکتر والری هانت

فصل ششم

انرژی معنوی خود را افزایش دهید و آن را به همان صورت حفظ کنید

یوهان ولفگانگ ون گوته[1] نابغه‌ی خلاق اوایل قرن نوزدهم چنین اظهار می‌دارد: «اگر با انسانی براساس ظاهرش رفتار کنید او را کمی والاتر از حد معمول در نظر گرفته‌اید. اما اگر به هنگام برخورد با کسی ماهیت واقعی‌اش و آن چه را که می‌توانست باشد درنظر بگیرید او را همان طور که شایسته است، تصور کرده‌اید.» پند و اندرز او در دنیای امروزی بسیار مناسب و بجا می‌باشد و اگر آن را در مورد خودتان به کار برید، از بینش و بصیرتی برخوردار خواهید شد که سبب رشد انرژی معنوی شما می‌شود

1 Johann Wolfgang von Goethe

در ابتدا این سؤال مطرح می‌شود که شما از نظر ظاهری چگونه انسانی هستید؟ شرایط، تاریخ و درک و شعورتان سبب می‌شود به پاسخ‌های بی‌شماری مجهز شوید. از نظر ظاهری دارای جسمی هستید که محدویت‌های آشکار و مشخصی دارد. هر یک دارای سن و سالی ویژه و پیشینه‌ی خانوادگی هستید که شما را به این مرحله از زندگی رسانده است.

مقابل آینه‌ای بایستید و ظاهر خود را مشاهده کنید. اکنون به ماورای ظاهر خود توجه کنید و به اعماق چشم‌هایتان بنگرید. خود را موجودی معنوی تصور کنید که انسان بودن را تجربه می‌کند. تجسم کنید اگر توسط این ظواهر محدود نمی‌شدید چگونه بودید. در درون و زیر آن چه ظاهرتان را تشکیل می‌دهد، تصویری با شکوه و شادی نامحدودی وجود دارد که ماهیت واقعی شما است.

هنگامی که این اصول را مطالعه می‌کنید به این نکته توجه نمایید: ماهیت واقعی‌تان مبنای تشکیل میدان انرژی معنوی می‌باشد. در حقیقت ماهیت واقعی هر انسانی شالوده‌ی برانگیختن انرژی معنوی برای راه‌حل مشکلات به شمار می‌رود. من از توضیح شکسپیر در این زمینه بسیار لذت می‌برم. او می‌گوید: «شما سرشار از نعمت‌های الهی هستید و ذهنتان فهرستی از بهترین الطاف خداوندی را در بردارد.»

اجازه دهید این عقیده در درونتان ایجاد شود که: هدف از خلقت، رسیدن به کامیابی و موفقیت بوده است.[1] شما قصد دارید خویشتن را از روی ماهیت واقعی خود شناسایی کنید نه از روی ظاهرتان. اگر خود را

---

۱. طبق نظر قرآن و اسلام، هدف از خلقت، عبادت و معرفت حق تعالی می‌باشد نه کامیابی و موفقیتِ صرف.

همچون کودکی با انرژی متعالی و یا همچون موجودی الهی تصور کنید در آن صورت افزایش و نگهداری میدان انرژی معنوی متعالی و سریع را برای خود آسان‌تر کرده‌اید. میدان انرژی جدید، چرقه‌های نورانی و درخشان الهی را بر زندگی می‌تاباند و مشکلات را خنثی و نابود می‌کند.

در ادامه‌ی این فصل، یک سری اصول بنیادین را برای کمک به شما جهت اجرای این عقیده، شرح خواهم داد.

ارتعاشات انرژی خود را افزایش دهید

اصول زیر به ترتیب اهمیت ذکر نشده‌اند، بلکه آن‌ها را براساس عقیده‌ی شخصی‌خودم نوشته‌ام و نشان داده‌ام که چطور ذهنتان و رفتار ناشی از آن می‌تواند از سطح انرژی مسموم دنیای مادی به سطح انرژی معنوی، جایی که راه‌حل تمامی مشکلات در آن قرار دارد، برسد. همه‌ی این عقاید به این منظور ارائه شده‌اند تا شما توانایی خود را دریابید و بدانید می‌توانید الگوهای انرژی ضعیف دنیای مادی را متحول کرده و به ارتعاشات متعالی‌تر و سریع‌تر معنویت برسید.

حضور معنویت را تمرین کنید

به تمرین این آگاهی بپردازید که غیر ممکن است کسی خارج از قلمرو معنویت قرار گیرد زیرا معنویت در همه جا حضور دارد. برای انجام این تمرین می‌توانید روش‌های زیر را به کار گیرید: صبح، هنگامی که از خواب برمی‌خیزید به خود یادآوری کنید امروز، روزیست که در تمامی اوقات

خداوند همراهتان خواهد بود. به خود متذکر شوید هر جایی که هستید یک مکان مقدس است. هر غذایی که می‌خورید، بیندیشید آن غذا چگونه به بشقابتان رسیده و چه مراحلی را پشت سر گذاشته است. هنگامی که تلفن می‌کنید، مشغول رانندگی هستید و یا وارد محیط کار خود می‌شوید حضور خداوند را تشخیص دهید. هنگامی که اندیشیدن به حضور معنویت غیر قابل رؤیت و الهی را تمرین می‌کنید، متوجه خواهید شد که از آرامش بسیار ژرفی برخوردارید، همچنین احساس امنیت و رفاه بیشتری دارید. به علاوه می‌دانید که در سلامت هستید و با حس درونی سرشار از کمال زندگی می‌کنید.

این احساسات در نتیجه‌ی تمرین در سکوت به دست می‌آید و من تأکید می‌کنم در سکوت تمرین کنید. دیگران را موعظه نکنید و از آن‌ها نخواهید که مانند شما بیندیشند. به سادگی حضور منبع و منشأ خود را تشخیص دهید. به راستی هرگز از منبع و منشأ خود جدا نخواهید شد مگر این که در ذهنتان این طور تصور کنید. فقط با اندیشیدن به حضورِ الهی، ارتعاش میدان انرژی خود را افزایش می‌دهید. این نکته، در واقع معنی و مفهوم آن بخش نقل شده از خانم دکتر والری هانت در ابتدای این فصل می‌باشد. برای این که بتوانید راهنمایی معنوی دریافت کنید باید میدان انرژی خود را با میدان انرژی ارتعاشی پروردگار هماهنگ کنید.

هنگامی که احساس خوبی ندارید، نگرانید و یا می‌ترسید ذهن خود را تمرین دهید و آن نیروی مَعنوی همیشه‌حاضر را که اکنون برایتان شناخته شده است دعوت کنید. به هنگام ترس و یا نگرانی این کار را انجام

دهید و توجه کنید که چگونه مشکلات ناشی از این موارد کم و کمتر می‌شود. تعدادی از استادان، این تمرین را تمرین اندیشه می‌نامند. این تمرین روشی مطمئن برای افزایش فرکانس میدان انرژی و رسیدن به قلمروهای متعالی می‌باشد. هنگامی که یادآوری و تمرین حضور خداوند را در درون و محیط پیرامونتان متوقف می‌سازید واقعاً باید خود را برای رویارویی با مشکلات آماده کنید.

ماهیت واقعی هر چیزی از ذهن نشأت می‌گیرد

در همین لحظه به دست خود بنگرید. آیا می‌توانید در توصیف آن از واژه‌ی هوشمند استفاده کنید؟ نه، فقط ذهن هوشمند است زیرا به دست فرمان می‌دهد تا به سمت راست حرکت کند، چیزی را بردارد، به چیزی چنگ زند، مشت شود و یا برای خداحافظی از کسی در هوا حرکت کند. دست فقط به دستورات ذهن واکنش نشان می‌دهد. بله، البته دست دارای هوش می‌باشد؛ همان طور که هر سلول زنده‌ای دارای مرکز هوشمندی است اما این سلول‌ها فقط به دستورات ذهن واکنش نشان می‌دهند. بنابراین ماهیت اصیل و واقعی دستتان از ذهن نشأت می‌گیرد. اکنون به سایر قسمت‌های بدن خود بیندیشید. قلب، جگر، طحال، همه و همه آفریده شده‌اند تا مطابق هوش مرکزی الهی درونتان عمل کنند. پس باز هم ذهن، ماهیت اصلی را تشکیل می‌دهد.

اگر بخواهید، جسمتان به دستورات ذهن واکنش نشان می‌دهد. می‌توانید از ذهن خود به همه‌ی اندام‌ها اعلام کنید که خداوند عملکرد

ان‌ها را تعیین کرده و آن‌ها را برای اجرای دستورات، راهنمایی و هدایت می‌کند. اگر برای هدایت جسمتان، با این شیوه از ذهن استفاده کنید سرانجام این کار تبدیل به عادت می‌شود. در ابتدا به ذهن بگویید تا کار خدایی را همان طور که هست به ثمر رساند. سپس مشاهده خواهید کرد که این کار ادامه پیدا می‌کند. اما همیشه این ذهن است که منبع و مخزن انرژی غیر قابل رؤیت معنوی و متعالی می‌باشد، ماهیت هرچیزی را تشکیل می‌دهد و کنترل جسم را بر عهده دارد.

اکنون این اصل مهم را به آن چه در پیرامونتان قرار دارد بسط و گسترش دهید. همه چیز را می‌توانید در ذهن خود تجربه کنید و ذهن، ماهیت آن چه را که تجربه می‌کنید تشکیل می‌دهد. هنگامی که میدان انرژی خود را افزایش می‌دهید و در حیطه‌ی ذهن پروردگار قرار می‌گیرید،[1] میدان انرژی پروردگار در دسترس شماست. هر انسانی بر روی زمین تحت حاکمیت ذهن پروردگار قرار دارد. با این حال، بیشتر انسان‌ها این حقیقت را تشخیص نمی‌دهند، بنابراین با مشکل جدایی از پروردگار رو به رو می‌شوند. خودمحوری انسان سبب ایجاد چنین توهّمی می‌شود. با وجود این که من بارها و بارها گفته‌ام که ذهن پروردگار، ذهن شماست اما منظورم این نیست که شما دارای امتیاز منحصر به فردی هستید و برای این کار انتخاب شده‌اید. این نیروی پیونددهنده، نه تنها هوش هر انسان را بلکه هوش هر سلول موجود در جهان را نیز تشکیل می‌دهد. قلمرو ذهن شما اینست! راهنمایی کنید، اصرار نمایید و اگر لازم است تقاضا کنید تا ذهنتان در هماهنگی با ذهن الهی قرار گیرد. در این حالت، انرژی شما از

---

۱. طبق نظر صحیح فلاسفه اسلامی، نمی‌توان برای خدا ذهن قائل شد شبیه ذهن انسان توضیح مطلب در کتاب‌های اسلامی آمده است.

ضعیف به متعالی، از مادی به معنوی و از مشکل به راه‌حل هدایت می‌شود. بار دیگر هنگامی که با مشکلی مواجه شدید یک لحظه به دست خود بنگرید و به خود یادآوری کنید اگر چه دست شما دارای هوش است اما ماهیت اصلی‌اش از ذهن نشأت می‌گیرد و ذهن است که قادر به هدایت آن می‌باشد. سپس با ذهن خود، در نتیجه با ذهن پروردگار با مشکل رو به رو می‌شوید.

حواس پنجگانه و فانی خود را رهاکنید تا فضایی برای آگاهی معنوی ایجاد شود

زیر شیشه‌ی میز تحریر بتهوون[1]، عبارات زیر قرار داشت که با دست‌خط خودش آن‌ها را نوشته بود. او این عبارت‌ها را از مقاله‌ای درباره‌ی تمرین معنویت که مربوط به مصر باستان می‌شد پیدا کرده بود. عبارتها از این قرار بودند: «من همانم که هستم، من همه چیزم، آن چه که هست، آن چه که بود و آن چه که خواهد شد، هیچ انسان فانی نمی‌تواند نقابم را بردارد. او و فقط او می‌تواند این کار را انجام دهد و همه‌ی موجودات، هستی خود را مدیون او هستند.» این آهنگساز برجسته را تجسم کنید که هر روز با خواندن این عبارات، سرچشمه‌ی خلاقیتش را به خود یدآوری کرده است.

شما نیز می‌توانید مصمم شوید تا جسم و روح خود را رها کنید و

1 Beethoven

خویشتن را تسلیم نیرویی کنید که همه‌ی موجودات، هستی خود را مدیون او هستند. هنگامی که ب مشکلی روبه‌رو می‌شوید، لحظه‌ای در قلب مشکل توقف کنید و به خودتان یاد آور شوید که خداوند نیز در آن‌جا حضور دارد، سپس خود را به آن نیروی برتر بسپارید. زمانی که من این کار را انجام می‌دهم بلافاصله راه‌حلی برایم آشکار می‌شود. اما بسیار حیرت‌آور است زمانی که سعی می‌کنم با مشکلم روبه‌رو شوم و با خود فانی‌ام که دارای احساس نگرانی و جدایی از پروردگار می‌باشد راه‌حلی پیدا کنم، موفق نمی‌شوم. در لحظاتی که حواس فانی را رها می‌کنید میدان انرژی شما افزایش می‌یابد و فضای خالی برای حضور آگاهی معنوی ایجاد می‌شود.

چندی پیش نامه‌ای از خانمی دریافت کردم. پزشک این خانم تشخیص داده بود که او سرطان دارد و بیش از چند ماه زنده نمی‌ماند. او تصمیم گرفت این موضوع را به هیچ کس حتی به همسر و فرزندانش نیز نگوید. اتاق کوچکی را در جنگل‌های شمال مینسوتا[1] اجاره کرد و هر روزش را در سکوت به سر می‌برد. او حواس پنجگانه و فانی خود را رها کرده و در درونش فضایی خالی ایجاد می‌کرد تا راهنمایی معنوی دریافت کند. روزها به هفته‌ها و هفته‌ها به ماه‌ها تبدیل شد و او هر روزش را در سکوت با خداوند ارتباط برقرار می‌کرد و خود را از وابستگی جسمش و سرطانی که به آن حمله ور شده بود رها و آزاد می‌کرد. هنگامی که دیگر

1.Minnesota

هویت خود را بر اساس جسمش تعیین نکرد، احساس نیرومندی به او دست داد. زمانی که به خانه‌اش بازگشت حتی یک بار دیگر نیز پایش به مراکز پزشکی نرسید. اکنون، نه سال از پایان یافتن بیماری‌اش می‌گذرد و او واقعاً موفق و کامیاب است. درآن زمان احساس کرده بود تنها راه شفایش این است که متعهد شود تا حواس فانی خود را رها کند و بیماری‌اش را به حضور سرشار از عشق، آرامش و خلوص خداوندی بسپارد.

هنگامی که خود فانی و مادی خود را رها می‌کنید و اجازه می‌دهید تا فرکانس‌های متعالی معنویت در زندگی شما خودنمایی کنند هر مشکلی - باز هم تأکید می‌کنم هر مشکلی از دنیای درونتان جدا می‌شود.

برای دشمنان خود نیز عشق و دعا بفرستید

من عمداً از واژه‌ی دشمنان استفاده می‌کنم. شاعری به نم هنری دبلیو. لانگ فلو[1] نوشت: «اگر می‌توانستیم اسرار زندگی دشمنانمان را بخوانیم در آن صورت در هریک از غم‌های آنان دلیل کافی پیدا می‌کردیم تا با ایشان از در دوستی وارد شویم».

احساس خشم و نفرت نسبت به دیگران، اقامتمان را در میدان‌های انرژی ضعیف، جایی که مشکلات به طور مکرر در زندگی پدیدار می‌شوند، تضمین می‌کند. توصیه می‌کنم هریک از روابط خود راکه در آن احساس

1. Henry W. Longefellow

خشم یا نفرت دارید بررسی کنید. اندیشه‌های حاکی از خشم و نفرت خود را با انرژی‌های سرشار از هماهنگی، مهربانی، شادی و عشق جایگزین نمایید. شما باید شخصاً متعهد شوید تا در ابتدا به احساس خود توجه کنید و سپس توانایی خود را برای ارسال عشق بیازمایید. اگر قلبتان پاک و خالص شود، دشمنتان به دوست تبدیل می‌شود و یا حتی مهم‌تر این که می‌تواند نقش معلم را برایتان ایفا کند. بزرگترین دشمنانتان می‌توانند برجسته‌ترین استادان شما باشند زیرا شما می‌توانید احساس خشم و انتقام خود را از طریق آن‌ها بیازمایید و بر آن‌ها غلبه کنید. دشمنان ابزار دقیق مورد نیاز را در اختیارتان می‌گذارند تا خود را برای دستیابی به انرژی‌های معنوی که راه‌حل‌ها را ارائه می‌کنند، ارزیابی نمایید.

هنگامی که در واکنش به نفرت دیگران، عشق خود را ارسال می‌کنید دشوارترین کار را انجام داده‌اید. [در حالی که به ذهن هوشیارم رجوع می‌کنم.] اکنون می‌توانم صادقانه بگویم کسی را نمی‌یابم که نام دشمن بر او بگذارم و یا بگویم از او متنفرم. من نیز در طول زندگی‌ام بارها و بارها ناامید شده‌ام. افرادی از من قرض گرفته‌اند و هرگز باز پس نداده‌اند، تعدادی عهد و پیمان خود را با من به دست فراموشی سپرده‌اند، عده‌ای دیگر مرا رها کرده‌اند و به دیگری پیوسته‌اند، بعضی به من ناسزا گفته‌اند و شایعاتی را درباره‌ام پراکنده‌اند یا افرادی از من چیزی دزدیده‌اند من برای همه‌ی آن‌ها عشق و محبت می‌فرستم. عباراتی از بودا نقل شده است که انسان را در اندیشه فرو می‌برد. یک نمونه از آن‌ها را در این جا ذکر می‌کنم. «ما واقعاً در شادی روزگار می‌گذرانیم. از انسان‌هایی که نسبت به ما سرشار

از کینه و نفرت هستند هیچ‌گونه نفرتی نداریم. در میان همه‌ی آن‌هایی که از ما نفرت دارند رها و آزاد از هر گونه احساس کینه و دشمنی زندگی می‌کنیم.» چنین تغییر و تحولی در اندیشه‌ام بیش از هر شیوه‌ی دیگری به من کمک کرد تا از انرژی‌های ضعیف مشکلات زندگی فراتر روم. برای افزایش آگاهی معنوی، این شیوه نیرومندترین روش به شمار می‌رود.

خداوند از هیچ چیزی مضایقه نمی‌کند

برای یک لحظه تجسم کنید کسی را می‌شناسید که صاحب همه‌ی آن چیزی است که شما برای شادی خود نیاز دارید اما به شما اجازه نمی‌دهد از آن‌ها استفاده کنید، مگر این که از دستوراتش اطاعت نمایید. یعنی در شرایط مناسب تقاضا کنید و همان طور که او می‌خواهد رفتار کنید. علاوه بر این‌چنین کسی می‌تواند بیماری شما را شفا دهد اما این کار را نمی‌کند و دست نگه می‌دارد تا رنج ببرید، به این امید که شاید در آینده برای شفایتان کاری صورت دهد. چنین کسی نمی‌تواند انسان خیرخواهی باشد، او را کنار بگذارید. آیا فکر می‌کنید آن پروردگاری را که به صورت انرژی معنوی در نظر می‌گیرید از ذره‌ای خوبی دریغ می‌کند؟ خداوند در کتابهای مقدس به وضوح می‌فرماید: «هر چه در قلمرو من است به شما تعلق دارد.» احتمالاً آن رمز و رازی را که برای افزایش سطح آگاهی معنوی خود در جستجویش هستید در این واژه‌ها نهفته است.

خداوند اغلب به صورت نیرویی غیر قابل رؤیت در نظر گرفته می‌شود که به هنگام تجربه کردن هرگونه کمبود یا نقصانی، به درگاهش دعا

می‌کنید و چنین می‌گویید: «پروردگارا پولی را که نیاز دارم برایم بفرست. خدای مهربانم لطفاً بیماری‌ام را شفا بده. پروردگارا تقاضا می‌کنم، همسرم را که به خاطر دیگری ترکم کرده است به من بازگردان.» به طور مداوم شما برای آن چه فکر می‌کنید از دست داده‌اید به دعا و نیایش می‌پردازید. دراین حالت ذهنی اعتقاد دارید که خداوند بر اساس چگونگی اعمالتان و این که آیا واقعاً از اعمال ناشایست خود توبه کرده و از دستوراتش اطاعت می‌کنید تصمیم می‌گیرد که نعمتی را به شما بدهد و یا آن را از شما دریغ کند.

افزایش انرژی و رساندن آن به سطح آگاهی معنوی مستلزم این است که بدانید نظر خداوند با اعمال شما تغییر نمی‌کند و همان چیزی که اکنون مقدر است ساعتی بعد نیز همان تقدیر در نظرگرفته می‌شود. علاوه براین، آن چه را که ساعتی پیش و یا حتی صدها سال پیش خداوند مقدر کرده است در لحظه‌ی کنونی تغییر نمی‌یابد. خداوند اکنون در این لحظه‌ی ابدی این جا حضور دارد. خداوند با توانایی شما برای پیشرفت افکارتان از دیروز و فردا و رسیدن به امروز که لحظه‌ی حضور پروردگار می‌باشد عجین شده است.

لحظه‌ی کنونی، لحظه‌ی وفور نعمت‌های جهان است و این فراوانی هیچ‌گونه حد و مرزی ندارد. منظور از این عبارت که خداوند می‌فرماید: «هر چیزی که در قلمرو من است...»؛ کامیابی بی حد و مرز جهانی می‌باشد. و عبارت «به شما تعلق دارد» یعنی شما می‌توانید توجه خود را با عشق به چیزی معطوف کنید و آن را در همین لحظه، نه در آینده، در همین لحظه

به دست آورید. خداوند هیچ‌گاه شما را از سهم خود از این دریای بی پایان که منتظر است تا در مسیر درست هدایتتان کند بی‌نصیب نمی‌گذارد. خداوند هیچگاه با خوشحالی شاهد رنج بردنتان از کمبودها، نقص‌ها و یا بیماری‌ها نخواهد بود. هر راه‌حلی را که برای مشکل خود جستجو می‌کنید در همین لحظه در دسترس شماست. این راه‌حل‌ها در درون خودتان قرار دارد. پس به جستجوی «بابانوئل افسانه‌ای» که ریشی بلند می‌گذارد و به اصطلاح از بهشت می‌آید تا هدایایی را تقسیم کند، نباشید. شما همیشه در همین لحظه با آن نیروی جهانی درارتباط هستید.

پاول مقدس در نامه‌اش به کورینتیانز[1] نوشته است: «آیانمی دانی که تو محل حضور پروردگاری و خداوند درون تو قراردارد؟» (کورینتیانز ۳:۱۶). هنگامی که به این حقیقت پی می‌برید دیگر از خداوند نمی‌خواهید آن چه را که فکر می‌کردید از شما دریغ کرده است، به شما بازگرداند. به جای این کار می‌توانید روح خداوند را که در درونتان ساکن است در رویارویی با مشکل خویش قرار دهید. در این صورت رمز راه‌حل معنوی مشکل را خواهید گشود.

هنگامی که تشخیص دادید نمی‌توانید مکانی را بیابید که خدا در آن حضور نداشته بشد پی می‌برید چیزی از شما دریغ نشده است و می‌توانید در هر لحظه که بخواهید با این نیروی همیشه حاضر، ارتباط برقرار کنید و به هنگام بروز مشکلات، آن نیروی سرشار از عشق را برای ارائه‌ی راه‌حل فراخوانید.

---

1. Corinthians

خداوند مجازات نمی‌کند

خدایی که چیزی را از بندگانش دریغ نمی‌کند، او را با سوزاندن در آتش مشکلات نیز به مجازات نمی‌رساند. جوال گلداسمیت [1] بنیان‌گذار راه نامحدود چنین اظهار می‌دارد: «عقیده‌ی خود را درباره‌ی این که دو نیروی خوب و بد وجود دارد اصلاح کنید و با توجه به دستورات الهی فقط به او ببالید.... اگر فقط یک نیرو در جهان موجود است و آن هم نیروی پروردگار می‌باشد چگونه از بدیها می‌هراسید؟» عقیده‌ای که بر مبنای پروردگار مجازات کننده می‌باشد با آگاهی معنوی در تضاد و تناقض قرار می‌گیرد. خالصانه و به سادگی می‌توان گفت خداوند مظهر عشق است و هر چیزی را که شامل خود شما و انسان‌های دیگر نیز می‌شود در زمان خاص خود به زیبایی آفریده است.

اعمال و افکاری را که شرّ و بدی می‌نامید از اشتباهاتی سرچشمه می‌گیرند که به هنگام اعتقاد به جدایی از خداوند مرتکب شده‌اید. اشتباه منیّت و عقل شما سبب می‌شود اعتقاد داشته باشید که شرّ و بدی نیز وجود دارد و خداوند به همین دلیل شما را مجازات می‌کند. می‌توان هر اشتباهی را در حضور حقیقت قرار داد و آن را اصلاح کرد. به این ترتیب اشتباه از بین می‌رود. خداوندی که محکوم می‌کند با خداوندی که می‌بخشاید هیچ گونه هماهنگی ندارد.

شما یا به یک نیرو اعتقد دارید یا به دو نیرو. آن یک نیرو همان نیروی

1.Joel Goldsmith

عشق است. شرّ و بدی در ابتدا به صورت اندیشه‌ای ناپسند و غیرخدایی ایجاد می‌شود و سپس در عمل تحقق می‌یابد. اما همه‌ی این اندیشه‌ها و اعمال، اشتباه تلقی می‌شود: «خداوند آنقدر پاک است که نمی‌تواند هیچ گونه شرّ و بدی را ببیند». اگر چیزی خوب نیست پس آفریده‌ی خدا نیست و چیزی که آفریده‌ی خداوند نباشد نمی‌تواند به وجود آید زیرا همه چیز را خداوند یگانه آفریده است. شما می‌توانید اشتباهات خود را که ناشی از اعتقاد به جدایی از خداوند است اصلاح کنید؛ کافیست آن انرژی متعالی و سرشار از عشق را در بخش‌هایی از زندگی خود که دچار مشکل شده‌اید، فراخوانید، سپس می‌بینید که وجود مشکلات به دلیل مجازات نیست. مشکلات را به صورت اشتباهاتی ببینید که قابل اصلاح شدن هستند و در رویارویی با حقیقت ناپدید می‌شوند. همان طور که اگر در پاسخ حاصل جمع دو به اضافه دو، هفت بگذاریم، هنگامی که جواب چهار را در مقابل هفت قرار دهیم پاسخ اشتباه، خودبه‌خود از بین می‌رود.

خداوند محکوم نمی‌کند بلکه می‌بخشاید، او مجازات نمی‌کند، زیرا مظهر عشق است. شما می‌توانید اندیشه‌ای خدایی را در حضور اندیشه‌ای غیر خدایی قرار دهید تا اشتباه ناشی از شرّ و بدی پایان یابد. با تشخیص انرژی‌های ضعیف که در نتیجه‌ی جدایی از منشأ معنویت یعنی پروردگار ایجاد می‌شود می‌توانید انرژی معنوی خود را پرورش دهید. این عقیده را که انسان‌های بدی پیرامونتان هستند کنار بگذارید زیرا فقط یک نیرو در جهان وجود دارد که همه چیز را در کنار هم نگاه می‌دارد و آن نیرو هم مظهر تمام خوبی‌هاست. وجود هر گونه بدی فقط به این دلیل است که

ذهن، توهّم مشکلات را می‌آفریند. هر چیزی که ذات بدی دارد نمی‌تواند خدایی باشد. آن چه که تصور می‌کنید سبب می‌شود خداوند شما را مجازات کند به این دلیل است که به جای زندگی کردن در میدان ذهنی پروردگار در میدان ذهن بشری زندگی می‌کنید. راه‌حل ترس از مجازات این است که هنگام روشن و درخشان شدن ذهن،انسان بخشی از پروردگارش می‌شود.

خداوند نمی‌خواهد بر ما غلبه کند

هیچ دلیلی وجود ندارد که به کناری بنشینید و منتظر باشید تا با تجربه‌ای معنوی مورد لطف و رحمت قرار گیرید زیرا احتمالاً چنین چیزی به این شیوه به وقوع نمی‌پیوندد. آن چه باید برای پرورش و حفظ انرژی معنوی متعالی انجام دهید این است که این اصول را بیاموزید و آن‌ها را در عمل به کار برید. بر اساس حقیقتی بسیار ساده، می‌توانید با استفاده از اندیشه‌های خوب، شفابخش و سرشار از عشق نتایجی خوب، شفا بخش و سرشار از عشق را نصیب خود کنید. عکس قضیه نیز صادق است یعنی با استفاده از اندیشه‌های نادرست می‌توانید نتایج نادرستی را نصیب خود کنید. بنابراین باید ببینیم چطور می‌توانیم بر افکار خود مسلط شویم؛ ***به وسیله‌ی تغییر و تحول شالوده‌ی اعتقاداتمان***. هنگامی که به دو نیروی خوب و بد اعتقاد دارید باید به طور مداوم روحیه‌ی جنگجویانه‌ی خود را تقویت کنید زیرا همیشه قوی بر ضعیف پیروز می‌شود و نیروی بزرگ بر نیروی کوچک غلبه می‌کند. بنابراین دو نیرو یا

قدرت داریم که همیشه در تضاد و مخالفت با یکدیگر قرار دارند.

در این‌جا از شما می‌خواهم عقیده‌ی متفاوتی را که سبب می‌شود موانع ذهنی‌تان از بین برود به کار گیرید؛ قدرت‌های خوب و بد یا نیروهای خوب و بد وجود ندارد. فقط یک نیرو یا قدرت وجود دارد که آن هم نیروی خداوند یا نیروی معنویت است. این نیرو بر بدی، بیماری، ناهماهنگی یامشکلات غلبه نمی‌کند؛ قدرت خدا قدرتی غلبه‌کننده و زورگو نیست. قدرت خداوند مغلوب نمی‌کند و در تضادی گرفتارنمی‌شود زیرا فقط یک نیرو وجود دارد و آن هم قدرت پروردگار است. نیروی دومی وجود ندارد که قدرت خدا بر آن غلبه کند. عقیده‌ی دوگانه بودن قدرت، آفریده‌ی مادی و ذهنی بشر است. ما برای شادی بیشتر خود نیروهای ضعیف را در مقابل نیروهای قوی قرار می‌دهیم تابرنده شناخته شود. یا این طور تصور می‌کنیم که اندیشه‌های سرشار از عشق براندیشه‌های بد غلبه می‌کنند، در حالی که قدرت پروردگار بر چیزی غلبه نمی‌کند.

قدرت خداوند، قدرتی خلاق و نیرومند است. وقتی یگانه بودن قدرت خداوند را می‌پذیریم همه‌ی قدرت‌های مادی و ذهنی دیگر، ناپدید می‌شوند. هنگامی که به این نکته پی می‌برید مبارزه با اندیشه‌های بد را متوقف می‌کنید و یگانگی خداوند را می‌پذیرید. عبارت «در مقابل بدی مقاومت نکنید.» یعنی به شرّ و بدی به عنوان یک نیرو توجه نشان ندهید. شرّ و بدی هیچ‌گونه قدرتی ندارند مگر برای افرادی که به وجود دو نیروی خوب و بد اعتقاد دارند.

زمانی که فقط به یک نیرو اعتقاد دارید با همان نیرو ارتباط برقرار

خواهید کرد و توهّم مربوط به نیروهای غیر خدایی را که سبب بروز مشکلات می‌شوند رها می‌سازید. ذهن‌هایی که به دو نیرو اعتقاد دارند دارای فرکانس ارتعاشی ضعیفی هستند. در این حالت شما در دنیایی دوگانه زندگی می‌کنید که به طور همزمان هم نیروی خدایی و هم غیر خدایی در آن وجود دارد، به علاوه در این حالت، خداوند همیشه در تضاد ابدی با نیروی غیر خدایی قرار می‌گیرد که هرگز برنده‌ای نخواهد داشت و چنین چیزی نامعقول است. پس به وسیله‌ی کنار گذاشتن عقیده‌ی دوگانه بودن قدرت و پذیرفتن یک قدرت، هرگز چنین تضادی به وجود نخواهد آمد. شما خود را به آن منبع و منشأ می‌سپارید، نیازی به ستیز و کشمکش علیه چیزی ندارید و این حقیقت بزرگ را در مقابل مشکلات خویش قرار می‌دهید، به این ترتیب شاهد خواهید بود که همه‌ی مشکلات در حضور این نیرو ناپدید می‌شوند. این نیرو، چیزی نیست که بتوانید آن را طلب کنید، به دست آورید، بر آن تأثیر بگذارید یا به آن زور بگویید زیرا شما تقریباً در همین مکان و در همین زمان، دقیقاً در همان جایی که ایستاده‌اید، به آن نیرو متصل هستید. معنی این عبارت که «قلمرو خدا در درون شماست.» این نکته را تذکر می‌دهد. دوباره همان طور که پاول مقدس اظهار می‌کند: «خداوند در درون شما زندگی می‌کند.»

عشق الهی، هریک از احتیاجات بشری را تأمین می‌کند

مسئولیت چاپ عبارت زیر بر دیوار کلیساهای علمی مسیحی بر

عهده‌ی مری بیکر ادی[1] است: «عشق الهی، هر یک از احتیاجات بشری را تأمین می‌کند.» چگونه ممکن است باور کنیم که چنین چیزی حقیقت دارد؟ انسان‌ها در حضور عشق الهی، احتیاجات ناشایستی را عنوان می‌کنند. آن‌ها عشق الهی را احساس می‌کنند اما هنوز هم بیماری‌ها و مشکلاتشان ادامه دارد. معنی این جمله این نیست که هربار راه‌حلی برای مشکلات خود آرزو کنید، عشق الهی بیرون منتظر ایستاده است تا آن را برای شما انجام دهد؛ عشق الهی چیزی است که شما باید آن را ابراز کنید و هرگاه چنین کاری انجام دهید هر مشکل و نیازی برطرف خواهد شد.

عشق الهی در هوای اطراف جریان ندارد و یا روی ابری منتظر ننشسته است تا همراه با باران فرود آید و مشکلاتتان را بشوید؛ عشق الهی آن چیزی است که از خود به بیرون ساطع می‌کنید و با عشق‌های بشری هم قابل مقایسه نیست. در عشق الهی از قید و شرط، قوانین محدودکننده و نیاز به تشکر و تلافی کردن، خبری نیست. عشق الهی عشقی معنوی است و هفت جزء معنویت راکه در فصل اول مورد بررسی قرار گرفت با روی باز می‌پذیرد. به جای این که منتظر باشید تا خداوند برکت و تقدس نصیبتان کند خودتان برکت را به بیرون بپاشید زیرا شما وسیله‌ای برای جریان یافتن رحمت و برکت هستید. اگر می‌خواهید انرژی معنوی خود را افزایش دهید و آن را به همان شکل حفظ کنید باید به ذهنتان بسپارید که شما ـ نه خدایی که از او جدا هستید ـ می‌خواهید عشق الهی را برای

1.Mary Baker Eddy

حل مشکلات به زندگی خود فرا خوانید.

رادولف اشتاینر[1] می‌گوید: «اگر ما این احساس عمیق و ریشه دار را در خود گسترش ندهیم که نیرویی برتر و متعالی‌تر از خود ما وجود دارد در آن صورت هرگز قدرتی به دست نمی‌آوریم تا آن نیروی متعالی‌تر را کشف کنیم.» عشق الهی از خود والاتر و متعالی‌تر شما بهتر و بالاتر نیست، اما از خود فیزیکی و یا منیتی که معتقدید ماهیت واقعی شما را تشکیل می‌دهد بسیار برتر و متعالی‌تر است. شما تقریباً همان عشق الهی هسنید و می‌توانید پرتوهای آن را به بیرون ساطع کنید و هنگامی که وجودش را تصدیق کردید آن را برای ارزیابی احتیاجات ناشایست خود به کار بگیرید.

نمی‌توانید هم به خداوند اعتقاد داشته باشید و هم بترسید

به طور کلی، بیشتر انسانها از بالاترین احتمالات خود می‌هراسند. آن‌ها از محقق شدن آن چه قرار است در خیال و رؤیا به تحقیق بپیوندد، می‌ترسند. بنابراین ترس و هراس و اجتناب از الوهیت درون، برای همه امری بسیار عادی و پیش پا افتاده تلقی می‌شود.

توصیه می‌کنم برای دستیابی به متعالی‌ترین حالت خود، الوهیت درونتان را بشناسید. هنوز هم شرایط مذهبی شما سبب می‌شود اعتقاد داشته باشید که اگر خود را موجودی الهی بدانید به شعائر مذهبی خویش بی حرمتی کرده‌اید. به شما تلقین کرده‌اند که الوهیت فقط به خداوند و

---

1. Rudolf Steiner

بندگان خاص و مقدسش تعلق دارد نه به شما. بنابراین ترس از متعالی بودن مانع می‌شود تا خداوند را بشناسید و به شیوه‌ای زندگی کنید که بتوانید به راه حلهای معنوی دسترسی پیدا کنید.

دو احساس برجسته و اساسی وجود دارد: یکی عشق و دیگری ترس. این دو حالت احساسی را نمی‌توان همزمان با یکدیگر تجربه کرد. اگر می‌ترسید، عشق را کنار گذاشته‌اید و اگر عاشقید ترس را رها کرده‌اید. نوشته‌های مقدس به ما یادآوری می‌کنند که: «عشق کامل، همه‌ی ترس‌ها را از بین می‌برد.» همچنین بارهو بارها به ما تذکر داده شده است که: «خداوند مظهر عشق است و کسی که در عشق زندگی می‌کند در خداوند ساکن است و خداوند نیز در او زندگی می‌کند.» (جان ۴:۱۶).

بنابراین به طور واضح و آشکار می‌توان گفت که تنها راه‌حل، کنار گذاشتن همه‌ی ترس‌ها و بیم‌هاست؛ برای انجام این کار باید در لحظه‌ی ترس متوقف شوید و بدانید که می‌توانید در آن لحظه،عشق را جایگزین ترس کنید.دقیقاً در همان لحظه‌ای که عشق را جایگزین ترس می‌کنید راه‌حلی معنوی به مشکل خود ـ که با ترس احاطه شده بود ـ معرفی کرده‌اید. همیشه در لحظات ترس و وحشت به خود یادآوری کنید؛ ***آن‌جا که ترس وجود دارد خداوند حضور ندارد.*** مطمئنم با این نکته آشنایی دارید که بزرگ‌ترین ترس ما ترس از ناشناخته‌هاست. اگر چنین چیزی حقیقت دارد چطور می‌توانیم آن را اصلاح کنیم؟ اصلاح آن به وسیله‌ی آشناشدن با آن چه که نمی‌شناسید و از آن می‌ترسید امکان‌پذیر است. پس ترس شما از بین خواهد رفت.

چه چیزهایی برای ما ناشناخته است؟ خداوند، معنویت، آگاهی متعالی و در نهایت عشق، موضوعاتی ناشناخته هستند. همه‌ی ترس‌هایی که در شما رشد کرده‌اند سبب می‌شوند تا به روحی سرگردان تبدیل شوید. با آن روبه‌رو شده و ترس را احساس کنید یا به سادگی اجازه دهید تا احساسی سرشار از عشق جایگزین ترس شود یا در مکانی که ترس وجود دارد خداوند را به یاد آورید.

در زندگی شخصی خود دریافته‌ام که دیگر به ندرت با ترس و وحشت مواجه می‌شوم. دیگر ترس‌های کهنه و قدیمی به دلیل شکست خوردن، تحمل بی‌اعتنایی دیگران و یا آگاهی نداشتن درباره‌ی این که چگونه کارهایی را به ثمر رسانم بیش از این در دنیای درونی‌ام پدیدار نمی‌شود. این حالت من به دلیل دستیابی به سطح ویژه‌ای از موفقیت و یا ثروت نمی‌باشد، بلکه براساس تجاربم دریافته‌ام انسان‌هایی که به سطح خاصی از موفقیت مالی می‌رسند دچار ترس از دست دادن آن می‌شوند. من به این دلیل، دیگر با ترس و وحشت مواجه نمی‌شوم که در هر جایی ترس وجود دارد احساس نیرومندی سرشار از عشق دارم. همچنین می‌دانم هرگز تنها و یا جدا از خداوند نخواهم بود.اگر دریابید آن چه را که از آن بسیار می‌ترسید فقط توهّمی ساخته‌ی ذهن شماست، تشخیص داده‌اید که در کجا پیشرفت خواهید کرد. ریشه کن کردن ترس باید همراه با آغاز معنوی شدن باشد زیرا این دو ـ یعنی ترس و معنویت ـ نمی‌توانند با هم در یک جا حضور داشته باشند.

شما نمی‌توانید هم به خداوند اعتقاد داشته باشید و هم بترسید. هر

گـونه تـرسـی نشـان‌دهنده‌ی بـی‌اعـتقادی بـه خـداونـد در ان لحـظه می‌باشد.این دو جمله را با دقت به ذهن خـویش بسـپارید. یک جـمله از کتاب‌های آسـمانی انـتخاب شـده است: «مـن از هـیچ گـونه شـرّ و بـدی نمی‌هراسم زیرا تو با منی.» جمله‌ی بعد نیز یکی از جمله‌های اهل طریقت است: «بزرگترین موهبت پشت در منتظر است و ترس نام دارد.»

احساس معنوی بودن کافی نیست؛ معنوی باشید

نمی‌توانید در تمام روز در اطراف بگردید و احساس اخلاقی بودن یا صداقت کنید.به سـادگی مـی‌توان گـفت کـه شـما یک انسـان اخـلاق‌گرا هستید.اگر آگاهانه احساس اخلاق‌گرایی داشته باشید آن را در تمام روز گسترش خواهید داد و هر عمل صادقانه‌ی خـود را بـه عـنوان بـازتابی از احساس اخلاق‌گرایی خویش توجیه خواهید کرد. به سادگی می‌توان گفت کـه شـما صـادق و اخـلاق‌گرا هسـتید و رفـتارتان نـیز از درونـتان نشأت می‌گیرد. این نکته درباره‌ی معنویت نیز به همین صـورت است. مـعنوی بودن یک نوع فضیلت احساسی نیست که به خاطر آن خود را مورد تمجید و ستایش قرار دهید؛ معنوی بودن در حقیقت روشی برای با خـدا بـودن است که مانند سلامتی، اخلاق گرایی و یا حتی حس هنری شما عادی و طبیعی تلقی می‌شود. سعی و تلاش برای احساس معنوی بودن هیچ‌گاه مانند معنوی بودن نیست.

هنگامی که احساس معنوی بودن دارید در حقیقت مانعی در سر راه خود برافراشته‌اید، زیرا منیّت خود را به چنین تصویری معرفی مـی‌کنید.

وقتی از دیگران معنوی‌تر هستید منیّت و یا خود فیزیکی‌تان شما را مورد تمجید و ستایش قرار می‌دهد اما اگر دیگران معنوی‌تر از شما باشند منیّت و یا خود فیزیکی‌تان شما را محکوم می‌کند. منیّت می‌خواهد معنوی بودنتان را توجیه و از آن دفاع کند وبه همه اطلاع دهد که شما در زمان‌ها و شرایط متفاوت تا چه حد احساس معنوی بودن دارید.

به سادگی و با تشخیص اتصال خود با خداوند و دعوت آن بخش از آگاهی خویش، سطح انرژی خود را تا سطح معنویت بالا می‌برید. اما اگر خود را در این بازی گرفتار کنید که: «تا چه حد می‌توانم احساس عرفانی داشته باشم؟» منیّت خود را دعوت کرده‌اید تا تعیین کند چقدر بر دیگران برتری دارید. منیّت تصور می‌کند احساس معنویت بیشتر، انسان را به طبقه‌ی ممتازی رهنمون می‌سازد، بنابراین سعی خواهد کرد تا نسبت به مخالفان، امتیاز معنوی بیشتری کسب کند. در حقیقت این حالت مربوط به ارتعاشات ضعیف دنیایی است که در آن مقایسه صورت می‌گیرد و شما می‌خواهید چنین چیزی را پشت سرخود رها کنید. سعی نکنید احساس معنوی بودن داشته باشید بلکه فقط معنوی باشید.

خداوند تقسیم‌پذیر نیست

خداوند نیرویی نامحدود، قادر، عالم و حاضر در همه جاست و نمی‌توان آن رابه بخش‌های مجزا تقسیم کرد. یعنی نمی‌توان گفت که خداوند در دسترس برخی از انسان‌ها می‌باشد و از دسترس برخی دیگر دور است. نمی‌توان گفت که خداوند یک روز این جاست و روز بعد در جایی

دیگر به سرمی‌برد. نمی‌توان گفت خداوند در دل همه چیزهای بد و خوب حضور دارد. در تعریف خداوند، کلمات قاصرند. فقط می‌توان گفت او نیرویی سرشار از علم، خوبی و عشق است.

هنگامی که خود را در یک نوع دوگانگی گرفتار می‌بینید در دنیای فیزیکی به سر می‌برید و حواس شما موارد مختلف را به صورت متضاد یعنی خوب و بد، تندرست و بیمار، زنده و مرده، درست و اشتباه و غیره درک می‌کند. در این حالت خود را درگیر مشکلات بسیاری می‌بینید و در جستجوی راه‌حل هستید بنابراین منیّت شما اصرار دارد تا راه‌حلی بیابد، یعنی برای بیماری در جستجوی سلامتی است، برای کمبود در جستجوی وفور نعمت و برای درد و رنج در جستجوی رضایت و خرسندی. در دنیایی که تحت فرمانروایی منیّت انسان قرار دارد همه‌ی این تضادها را مشاهده خواهید نمود.

اما اگر بپذیرید که بیماری یا هر گونه ناراحتی به وجود آمده را خداوند به وجود آورده است، بیماری‌ها و مصیبت‌ها نیز دارای ماهیت بسیار خوبی پیدا می‌کنند. زیرا خداوند خالق همه چیز است و آن چه را خداوند آفریده، خوب است و آن چه را که ما مشکلات می‌نامیم ساخته و پرداخته‌ی افکار و حواسمان می‌باشد. هر گونه فقدان یا کمبود به صورت یک مشکل ظاهر می‌شود و ما را دچار ترس و وحشت می‌کند. خداوند به صورت مشکلات مختلف یا راه‌حل‌های مختلف مثل خوب و بد، بیماری و سلامتی تقسیم نمی‌شود بلکه این شما هستید که تقسیم پذیرید.

روشی قطعی برای دستیابی به سلامتی، کامیابی و عشق این است که

بدانید هرگونه بیماری، کمبود و یا بدی هرگز دارای نیرو و قدرت نیست. اگر از خداوند تقاضا کنید که شما را شفا دهد یعنی پذیرفته‌اید که خداوند شما را بیمار کرده است. هنگامی که نعمت‌های خاصی را از خداوند طلب می‌کنید در حقیقت پذیرفته‌اید که خداوند آن‌ها را از شما دریغ کرده است. زمانی که از خداوند سلامتی می‌خواهید مثل این است که بگویید: «پروردگارا، تو دارای نعمت سلامتی هستی اما آن را به من نخواهی داد، لطفاً در این باره تجدید نظر کن.» در این جا شما از خداوند می‌خواهید تا به صورتهای مختلف نظیر سلامتی، عدم سلامتی، وفور نعمت و یا صورت‌های دیگر تقسیم شود.

به جای این که مرتب خواسته‌های خود را از خداوند طلب کنید به خودتان یادآوری کنید که باید با آن حضور ابدی و متعالی که در درونتان قرار دارد رابطه برقرار سازید. اگر بتوانید این حضور متعالی را در مقابل توهّمات ذهن خود که مشکلات نامیده می‌شوند قرار دهید، مشاهده خواهید کرد که در حضور این عشق بدون قید و شرط و بدون داوری هر گونه دوگانگی مربوط به مشکلات از بین می‌رود و فقط این نیروی سرشار از عشق باقی می‌ماند.

همان طور که جوال گلد اسمیت در کتابش به نام «پیدایش عرفان» درباره‌ی روش نامحدود توضیح می‌دهد و می‌گوید:

«شما فقط باید با آن منبع غیر شخصی بدی‌های دنیایی روبه‌رو شوید و تشخیص دهید که چقدر بی‌ارزش و بی‌قانون است. سپس آرام، ساکت و خونسرد باشید و مشاهده کنید ـ مشاهده کنید که

هیپنوتیزم و تصاویرش از زندگی شما دور می‌شود. عملکردس بد این صورت است.»

تناسب و هماهنگی، ویژگی طبیعی و عادی شماست

در حالی که خداوند نشان‌دهنده‌ی یک نیروی مطلق است و نیروی دیگری وجود ندارد اما ذهن شما به‌گونه‌ای متفاوت می‌اندیشد؛ ذهنتان دارای دو نیروی خوب و بد است. مادامی که از این نیرو به منظور ایجاد هماهنگی و تناسب در خود و دیگران استفاده می‌کنید در به کارگیری نیروی معنوی، ثابت قدم و استوار هستید. معنویت تنها نیروی پیوند دهنده در جهان است.

ممکن است از نیروی ذهنی خود برای ایجاد ناهماهنگی استفاده کنید. هنگامی که ذهن خود را به این جهت هدایت می‌کنید فرکانس ارتعاش انرژی خود را کاهش می‌دهید. جسمتان نمی‌تواند به صورت مستقل عمل کند. او همیشه نیاز به یک فاعل یا «من» دارد که هدایتش کند. اگر ذهنتان بگوید بیش از حد بخور، جسم نیز از دستور ذهن پیروی خواهد کرد. اگر ذهن دستور دهد که نوشیدنی سمی بخور، دستتان نیز اطاعت کرده و مواد سمی را وارد بدن خواهد کرد. ذهنی ناآگاه که دچار اشتباه می‌شود جسم را به طور مداوم در مشکلات و ناهماهنگی‌ها نگه می‌دارد. این ذهن سرشار از خطا و اشتباه، مشکلات بسیاری را برای جسمتان و شرایط پیرامونش ایجاد خواهد کرد. هماهنگی و تناسب، حالت طبیعی و به حق شماست زیرا هنگامی که در حالت طبیعی هستید.

در دست‌های آن نیروی سرشار از عشق یعنی خداوند قرار دارید. ذهنتان سبب ایجاد ناهماهنگی می‌شود و مشکلات و دردسرهای بسیاری را برای شما ایجاد می‌کند.

البته برای دستیابی به راه‌حل‌های معنوی جهت مشکلاتتان نمی‌خواهید تا از دست ذهن و یا جسم خود خلاص شوید. جسم، وسیله‌ای با شکوه است که از طریق آن می‌توانید عملکرد انسانی خویش را به معرض نمایش گذارید. شما باید از جسم خود نیز لذت ببرید؛ شنا کنید، رانندگی کنید و عشق بورزید؛ شما قرار نیست جسم خود را فراموش کنید ذهن که ناخدای این کشتی یعنی جسم می‌باشد شما را در طول زندگی خود راهنمایی می‌کند و سفر شگفت انگیزی را برایتان مهیا می‌سازد. هنگامی که به آرامش معنوی می‌رسید ذهن و جسمتان به ابزاری برای جریان انرژی خداوند تبدیل می‌شود. در این مرحله دیگر به وسیله‌ی موانع ذهنی و جسمی محدود نمی‌شوید.

در این مرحله از آگاهی هیچ محدودیتی در آن چه که می‌تواند برای شما آشکار شود، وجود ندارد. شما در حالی که در سرنوشت خود دخیل هستید و وقایع زندگی خود را اداره می‌کنید، از ثمرات هم‌زمانی بهره‌مند خواهید شد و دارای دانشی خواهید بود که ذهن و جسمتان را متعالی می‌سازد. هنگامی که از الوهیت باطن خود آگاهی بیشتری می‌یابید، توانایی‌های خود را در از بین بردن توهّماتی نظیر بیماری، کمبود و یا شرّ و بدی به شیوه‌هایی که پاتانجالی در فصل دوم این کتاب اظهار نموده است، کشف خواهید کرد. این روابط هماهنگ و موزون با معنویت، جزء ذات و

سرشت طبیعی شماست.

وجود هر گونه کمبود و یا نقصان در زندگی، به دلیل عدم آگاهی ما از قانون خداوندی است

در طول سال‌ها، افراد زیادی از من پرسیده‌اند آیا راه و روش سری و مخفیانه‌ای به سمت موفقیت می‌شناسم یا نه، زیرا من دوران کودکی‌ام را در پرورشگاه گذراندم، اما توانستم موقعیت خود را برتری بخشم. اکنون نیز آن چه را که طلب کنم، واقعاً به دست می‌آورم. به همه‌ی آن‌ها یک پاسخ می‌دادم. من به قانون وفور و فراوانی نعمت پروردگار اعتقاد داشته‌ام و آن را همیشه در زندگی خود به کار برده‌ام. حتی زمانی که پسر جوانی بودم می‌دانستم هنگامی که ذهنم را روی چیزی متمرکز می‌کنم آن را به دست خواهم آورد و از این که این موضوع را به هم‌سن و سالان خود بگویم ابایی نداشتم. بچه‌های دیگر از این که پولی نداشتند تا آن چه را می‌خواهند بخرند گله و شکایت می‌کردند اما از جیبهای من همیشه صدای جرنگ جرنگ سکه‌هایی که به دست آورده بودم شنیده می‌شد.

من، شب‌های برفی واقعاً با پاروی خود زیر پتو می‌خوابیدم و ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می‌شدم. به منزل همسایه‌ها می‌رفتم و فضای مقابل در ورودی آن‌ها را پارو می‌زدم. سپس در ساعت ده صبح به همسایه‌ها اطلاع می‌دادم که من جلو خانه‌ی شما را پارو زده‌ام. آن‌ها نیز بدون هیچگونه درنگی در پاسخ به تلاشم یک سکه‌ی ده یا بیست‌وپنج سنتی به من می‌دادند.

من همیشه می‌دانستم که قانون خداوند شامل وفور نعمت، به شیوه‌ای نامحدود است. این قانون را در سال‌های دور هنگامی که مسیح به ما آموزش داد درک کردم. او با بخشیدن ماهی و قرص‌های نان به سبدهای افرادی که به این قانون اعتقاد داشتند برکت بخشید. بیشتر انسان‌ها به قانون کمبود اعتقاد دارند و آن را در زندگی خود به کار می‌گیرند. بیشتر مشکلات آن‌ها نیز از اعتقاد به این قانون و عمل به آن نشأت می‌گیرد. این افراد به جای این که به سمت انرژی معنوی‌تر و پایدارتر حرکت کنند در دنیای مشکلات تحمیلی خود غوطه ور هستند.

من توانسته‌ام وفور نعمت خداوندی را در زندگی‌ام تجسم کنم و ببینم. همیشه وفور نعمتی را که در راه است حتی قبل از رسیدنش می‌بینم. اما آن دانشی که سبب می‌شود وفور نعمت را به زندگی خود فرا خوانم از اعتقاد درونی‌ام سرچشمه می‌گیرد. من معتقدم به آن چه که ظاهراً از دست داده‌ام، متصل هستم. احساس اتصال سبب می‌شود به گونه‌ای عمل کنم که نشان دهد هر چه را من بخواهم، آن نیز مرا می‌خواهد. بنابراین هنگام دعا هرگز تلاش نمی‌کنم تا از خدا خواسته‌هایم را بطلبم و یا بیکار در گوشه‌ای منتظر نمی‌نشینم و از خداوند نمی‌خواهم که کاری را برایم انجام دهد. بلکه از دعا استفاده می‌کنم تا دروازه‌های روحم را بر روی این حضور الهی بگشایم. من از دعا به عنوان روشی برای اقامت گزیدن در نیروی یگانه‌ی الهی استفاده کرده‌ام. از طریق دعا هرگز نخواسته‌ام که خداوند کاری برایم انجام دهد بلکه خواسته‌ام تا مرا در آگاهی خود قرار دهد. در آن جا اندیشه‌های کمبود و نقصان به سادگی از زندگی انسان محو

می‌شوند و من نظیر تکه فلزی که جذب آهن ربا می‌شود جذب تکه‌های گم شده‌ی زندگی‌ام می‌شوم. چنان‌که تا به حال مشاهده کرده‌ام.

خداوند می‌فرماید: «فرزندم، تو همیشه با من هستی و هرچه در قلمرو من است به تو تعلق دارد.» همچنین می‌فرماید: «همه چیز با خدا ممکن است.» اعتماد کردن به این وعده‌های الهی همه چیز را در مسیر پرورش و نگهداری انرژی معنوی شما متفاوت خواهد ساخت. این دو عبارت مهم را بررسی کنید. «هرچه در قلمرو من است...» آیا می‌توان چیزی را بر شمرد که استثنا باشد و این عبارت شاملش نشود؟ و عبارت «همه چیز...» دوباره در این جا چه چیزی می‌توانید نام ببرید که استثنا باشد و این عبارت شاملش نشود؟ پاسخ این سؤال‌ها راهنمایی است برای درک این نکته که هر چه در زندگی از دست داده‌اید و همه‌ی کمبودهای شما، بدون استثنا ریشه در عدم درک و به کارگیری قانون وفور و برکت خداوندی دارد.

در مقابل شر و بدی مقاومت نکنید یعنی با مشکلات مبارزه نکنید

من این موضوع را در گذشته نیز نوشته‌ام و می‌خواهم دوباره اهمیت این نکته را تأکید کنم که برای دستیابی به زندگی فارغ از مشکل، هر گونه زور و اجبار را کنار بگذارید. یکی از دشوارترین قطعه‌های کتاب‌های مقدس این فرموده‌ی حضرت مسیح در انجیل متی ۵:۳۹ می‌باشد که: «اما من به شما می‌گویم در مقابل انسان شریر مقاومت نکنید». من مایلم این جمله را با این مضمون نیز به کار برم که: «در مقابل مشکلات خود، مقاومت نکنید». به نظر می‌رسد مقاومت کردن در برابر مشکلات به همه‌ی ما

آموزش داده شده است. ما یاد می‌گیریم که پیروزی‌های بزرگ فقط در اثر مقاومت و مبارزه با بدی‌ها به دست می‌آید. ما اعتقاد داریم که برنده شدن یعنی این که خوبی بر بدی فایق آید. با بیماری‌های بدخیم مبارزه می‌کنیم تا سلامتی پیروز شود.

چند خط بعد در انجیل متی ۵:۴۵ می‌توانید این جمله را بخوانید: «او سبب می‌شود فرزندش از بدی به خوبی صعود کند». من معتقدم این جمله وسیله‌ای برای درک و تمرین عدم مقاومت می‌باشد، زیرا به ما می‌گوید روح خداوند را در مقابل هر گونه بدی قرار دهید و با حضور او به تنهایی همه‌ی بدی‌ها را به خوبی تبدیل کنید. شما می‌خواهید از قدرت بخشیدن به مشکلات زندگی خویش چه در ذهن خود و یا در زندگی روزمره اجتناب ورزید. آگاهی متعالی معنویت را در مقابل مشکلات قرار دهید. نور معنویت سبب می‌شود تاریکی و مشکلات از بین برود.

هنگامی که علیه چیزی مبارزه می‌کنید به شکل یک نیروی متقابل به نیروهایی می‌پیوندید که سبب ایجاد آن مشکل شده‌اند. هنگامی که در طی جنگ ویتنام از مادر ترزا پرسیدند: «آیا در راه‌پیمایی ما علیه جنگ شرکت خواهی کرد؟» مادر ترزا در پاسخ گفت: «نه، شرکت نخواهم کرد. اما اگر برای برقراری صلح و آرامش راه پیمایی کنید، حتماً در آن شرکت می‌کنم». مبارزه علیه جنگ، جنگی دیگر به شمار می‌رود. انرژی و توجه خود را صرف چیزهایی کنید که برای آن آفریده شده‌اید، از اعتبار بخشیدن به قدرتی که خدایی نیست بپرهیزید، در نتیجه در قلمرو نیروی عالم و قادر مطلق، همه‌ی توهّمات متلاشی خواهد شد.

در باره‌ی تضادهای جهانی نیز منطقی مشابه، به کار می‌رود. هنگامی که مجموعه‌ی انرژی خود را صرف هدف خلقت خویش می‌کنیم و به هنگام اختلاف در عقاید، عشق و مهربانی را فرا می‌خوانیم، آن گاه نیاز به مقاومت و مبارزه پایان می‌یابد. هنگامی که پی می‌بریم در سیاره‌ای کروی زندگی می‌کنیم که هیچ نقطه‌ی بالا و پایینی ندارد و تنها یک نیرو بر آن حاکم است که پرتوهای بی‌نهایت آن بر این سیاره می‌تابد پس به هر گونه توهّم ناشی از تنفر، خشم و سرکوبی پایان خواهیم داد. فقط باید در آگاهی خویش تحولی ایجاد کنیم و بدانیم که جهان تغییرپذیر است؛ زندگی و حتی مشکلات هم تغییرپذیرند.

بنجامین هاف[1] این مطلب را در کتاب کوچکش به نام «مسیر طریقت» این گونه بیان می‌کند:

> استادان معنوی راه و روش را می‌شناسند. آن‌ها به ندای درونی خود گوش می‌سپارند. ندایی که برخاسته از عقل و بی‌ریایی است. ندایی که منطقش ماورای عقل طبیعی و دانشش ماورای دانش طبیعی می‌باشد. این ندای درونی فقط به انسان‌های معدودی تعلق ندارد بلکه همه از این موهبت برخوردارند. این ندا کلید مهار کردن قدرتی شگرف است.

عقیده خود را نسبت به نیروی دوم که نیروی بدی‌ها و یا مشکلات می‌باشد، رها سازید. این نیروی یگانه در دسترس هر انسانی قرار دارد و

1.Benjamin hoff

دقیقاً در دسترس شما نیز می‌باشد.

قانون عدم مقاومت در برابر شرّ و بدی شامل جنبه‌های تاریک زندگی شما نیز می‌شود. مبارزه علیه پلیدی‌ها و یا عصبانی شدن از دست خویش به دلیل اشتباهاتی که در زندگی مرتکب شده‌اید سبب می‌شود بیشتر انرژی خود را برای نیروی دومی که وجود ندارد یعنی نیروی بدی‌ها مصرف کنید. همیشه به خودتان یاد آوری کنید که فقط یک نیرو وجود دارد آن هم نیروی خوبی‌هاست و سعی کنید این نیرو را در مقابل همه‌ی جنبه‌های تاریک زندگی خود قرار دهید. می‌توانید با خود بگویید: «من دچار توهّمی بودم که فکر می‌کردم از خداوند جدا هستم و بر همان اساس نیز عمل می‌کردم. اکنون آن نیروی یگانه و سرشار از خوبی‌ها را در مقابل افکار مضطرب و نگران کننده‌ام قرار می‌دهم و به یک‌باره همه‌ی آن افکار از بین خواهند رفت.»

قطعاً شما مسئولیت این اعمال خود را بر عهده دارید. هنگامی که معنویت را در مقابل سایه‌های تاریک زندگی خویش قرار می‌دهید مثل اینست که در یک اتاق تاریک با روشن کردن لامپ، نور ایجاد می‌کنید. با حضور نور، تاریکی‌ها از بین می‌روند. برای جنبه‌های تاریک زندگی خود، عشق ارسال کنید و مشاهده کنید که به طور همزمان تاریکی‌ها از بین می‌روند و انرژی معنوی شما نیز رشد می‌کند. با تاریکی‌ها مبارزه نکنید زیرا با اینکار، پذیرفته‌اید که بدی‌ها نیز دارای قدرت واقعی هستند. فقط یک قدرت وجود دارد. این شیوه را به کار ببرید.

درباره‌ی هیچ‌کس و هیچ چیز قضاوت و داوری نکنید

در دنیای مادی به دلیل اعتقاد به درست و نادرست اغلب در درون خود به تضادهایی پی می‌بریم؛ هنگامی که درباره‌ی صلح به مذاکره می‌نشینیم به طور کلی یک طرف را درست و طرف دیگر را نادرست می‌بینیم. عقیده‌ی درست و نادرست در اختلافات بین ملت‌ها، جوامع، خانواده‌ها و حتی روابط شخصی شما نیز مشاهده می‌شود. شما تا زمانی که به عقیده‌ی درست و نادرست پایبند هستید نمی‌توانید هماهنگی معنوی را برای پیدا کردن راه‌حلی جهت مشکل خود ایجاد کنید. در دنیای معنویت، درست و نادرست وجود ندارد. در آن‌جا فقط یک میدان هماهنگی نامحدود وجود دارد که آن را معنویت می‌نامیم. همان طور که در کتابهای مقدس نیز نوشته شده است: «تنها یک نیروی سرشار از خوبی وجود دارد و آن هم روح پدر در بهشت است.» دوباره به این موضوع باز می‌گردیم که فقط یک نیرو بر جهان حاکم است. هر گونه قضاوت و داوری بر مبنای درست و نادرست را رها کنید و به سادگی شیوه‌ای سرشار از هماهنگی و بدون قضاوت و داوری را برای مشکل خود به کار گیرید. نیاز منیّت خویش را برای تشخیص نادرست‌ها از بین ببرید، زیرا این کار سبب می‌شود مشکل شما شدیدتر شود.

یکی از عقایدی را که با توجه به قضاوت و داوری، شخصاً یاد گرفته‌ام این است: «هنگامی که درباره‌ی انسان دیگری به قضاوت و داوری می‌پردازید، در حقیقت او را توصیف نمی‌کنید بلکه فقط خود را به عنوان انسانی معرفی می‌کنید که نیاز به قضاوت و داوری دارد.» فقط به این دلیل

که شما ادعا می‌کنید انسانی ابله، پست، گستاخ، دمدمی مزاج و یا بی‌قید است دلیل نمی‌شود که آن شخص واقعاً دارای چنین خصوصیاتی بشد. ادعای شما فقط نشان‌دهنده‌ی تضادی بین ظاهر و باطن شماست.

اگر بدون جستجوی منبع و منشأ تضاد درونی خود به قضاوت و داوری ادامه دهید مشکلات نیز ادامه خواهند یافت. هنگامی که شیوه‌ی قضاوت و داوری را درباره‌ی دیگران به کار می‌برید، دچار مشکل می‌شوید؛ تنها راه‌حل معنوی احتمالاً این جمله است: «فقط با حضورش قضاوت و داوری را کنار گذارید» (جان ۷:۲۴). زمانی که توانایی پیدا می‌کنید تا در مقابل انگیزه‌ی شدید نسبت به قضاوت و داوری دیگران مقاومت کنید و دیگر حق را به خود و ناحق را به دیگری نسبت ندهید سطح انرژی معنوی شما فوراً افزایش خواهد یافت. همه‌ی خوبیها را تجلی خداوند بدانید و بدی، اشتباه یا ناهماهنگی را به صورت جهل و ناآگاهی از این حقیقت تصور کنید. هنگامی که هماهنگی را در مقابل هرگونه تضاد و اختلافی قرار می‌دهید مشاهده خواهید کرد که نه تنها آن مشکل از بین خواهد رفت بلکه فرکانس ارتعاشاتتان نیز افزایش خواهد یافت و شما از احساس آرامش و کامیابی بیشتری برخوردار خواهید شد.

هنگامی که در درون خود نفرت شدیدی نسبت به کسی احساس می‌کنید و با احساس تنفر به زندگی خود ادامه می‌دهید فرکانس‌های ضعیف انرژی نفرت را که از آن بیزارید، جذب زندگی خود خواهید کرد. وقتی دنیس [در این جا از اسم مستعار استفاده شده است] در حال جدایی از شوهرش بود، در هر موقعیتی سعی می‌کرد کینه و نفرتش را نسبت به او

نشان دهد. زندگی‌اش با ذهنی مضطرب و احساساتی سرشار از نفرت، انتقام، غم، افسردگی و ترس از مسائل مالی آینده سپری می‌شد قضاوت‌های او همیشه درباره‌ی این بود که چرا شوهرش ب او غیر منصفانه رفتار کرده است. در حالی که او به این رفتار خود ادامه می‌داد شانس و اقبالش نیز سیر نزولی را طی می‌کرد. مثل ظهور ناگهانی جوش‌های چرکی روی پوستش، ابتلا به خون‌ریزی معده، گرفتگی شدید عضلات پاهایش، دستگیر شدن یکی از دخترهایش به جرم حمل مواد مخدر و سرانجام شکستگی و آسیب‌دیدگی در ناحیه‌ی سر طی یک تصادف و... به این صورت بود که هر چیزی برای دنیس از بد به بدتر تبدیل می‌شد. او هرگز نمی‌توانست تشخیص دهد که نفرت قضاوت برانگیز او سبب شده تا در فرکانس‌های ضعیف باقی بماند و تمام انرژی‌های ضعیف را جذب خود کند. بسیار دشوار به نظر می‌رسد، هنگامی که بخت و اقبال شما سیر نزولی خود را طی می‌کند و به نظر می‌رسد که همه چیز، خلاف خیر و صلاحتان صورت می‌گیرد از خود بپرسید چه مقدار به قضاوت‌های درست و نادرست پرداخته‌اید و در یک لحظه همه‌ی آن‌ها را با تنها نیروی هماهنگ‌کننده‌ی معنوی جایگزین کنید.

اصالت واقعی این نیست که از انسان‌های دیگر بهتر باشید بلکه اصالت واقعی یعنی از آن چه که هستید بهتر شوید

در حالی که نشسته‌ام و این واژه‌ها را می‌نویسم شما را به عنوان یک خواننده در جایی دیگر روی کره خاکی در زمان آینده تصور می‌کنم بدون

توجه به این که شما چه کسی هستید، چند ساله اید، زن هستید یا مرد، چه مقام‌هایی را کسب کرده‌اید و در چه مواردی شکست خورده‌اید و حتی بدون توجه به سطح و مدارک تحصیلی و یا سطح ثروت و دارایی، از اعماق قلبم می‌دانم که من (وین دایر) به همان اندازه از شما می‌آموزم که شما از من می‌آموزید. علاوه بر این، من به آگاهی ژرفی رسیده‌ام که می‌دانم در سطحی بسیار عمیق و معنوی، من و شما با یکدیگر در ارتباط هستیم.

آگاهی از این نکته که من به همان اندازه که شما به من آموزش می‌دهید، به شما آموزش می‌دهم تأییدی است که نشان می‌دهد من بر هیچ انسان دیگری روی کره‌ی زمین برتری ندارم. با این حال در همان زمان می‌دانم که از آن چه بودم، بهتر هستم؛ بسیار بهتر. من از این شیوه به عنوان ابزاری برای اندازه‌گیری توانایی‌ام در افزایش انرژی معنوی استفاده می‌کنم. من از آن چه که بودم، بهتر هستم. بیش از این نیز برای درست بودن و به پیروزی رسیدن تحت فرمانروایی خود مادی‌ام قرار نمی‌گیرم. اکنون می‌توانم قبل از شگفت‌زده شدن درباره‌ی این که دنیا برایم چه ارمغانی آورده است، از خود بپرسم چطور می‌توانم خدمت کنم. اکنون به جای این که خود را یک برنده، حق به جانب، نیرومند، قوی، رئیس، موفق و غیره بدانم می‌توانم پیام‌های سرشار از آرامش، رحمت،عشق، گذشت، اتصال، مهربانی و شادی را انتشار دهم. به جای تجویز هرگونه دارویی، مراقبه و عبادت را آموزش می‌دهم و اکنون پدر، همسر و پسری بهتر از همیشه هستم.

شنیده‌ام که گفته‌اند تنها تفاوت بین یک گل زنده و گل مرده در اینست

که گل زنده، رشد می‌کند. این آزمون درباره‌ی رشد معنوی و این که با شما ارتعاش خود را برای هماهنگ شدن با معنویت،افزایش می‌دهید نیز صحت دارد. آیا شما در حال رشد معنوی هستید؟ آیا از آن چه بوده‌اید، بهتر شده اید؟ لائوچو[1] چندین هزار سال قبل نظرش را در این باره گفته است که من آن را در این جا می‌آورم. نظر او امروزه و حتی هزاران سال بعد نیز به کار می‌رود.

در زمان تولد، همه‌ی انسان‌ها ملایم و تسلیم هستند
در زمان مرگ، خشک و خشن
همه‌ی گیاهان سبز، لطیف و تسلیم هستند
در زمان مرگ،شکننده و خشک.
هنگامی که سفت و سختیم،
با مرگ همنشینیم
و هنگامی که نرم و انعطاف پذیریم،
زندگی سرشاری را به نمایش می‌گذاریم.

برای افزایش انرژی معنوی خود باید آرام باشید

به شیوه‌ای وارونه، این فعالیت پر هیجان و سریع، در ظاهر به صورت جریان انرژی آهسته می‌باشد. هنگامی که ذهن و جسم شما به طور مداوم

---

1. Lao chu

در حالت‌هایی از نگرانی و اضطراب، تجزیه و تحلیل و تجسم، بیقراری دائمی، ملاقات‌های سریع و سراسیمه برای تعیین قرار ملاقات‌های بعدی می‌باشد. به خاطر داشته باشید در دنیای فیزیکی الگوی انرژی واقعی بی نهایت آهسته است؛ فقط زمانی‌که به امواج انرژی نور و معنویت نزدیک می‌شوید، ارتعشات، سریع‌تر می‌شود. امواج نوری اگر چه بی حرکت به نظر می‌رسند اما ارتعاش آن‌ها از فرکانس مواد جامد و سخت بیشتر است.

از این‌رو نکته‌ی وارونهِ این جاست؛ زمانی که آرامش خود را جاری می‌سازید در حقیقت نگرانی و اضطراب را از زندگی خود بیرون کرده‌اید. به شیوه‌ی مشابه هنگامی که به مراقبه می‌پردازید عشق آرام خداوند را در آن لحظات ایجاد می‌کنید. در سکوت و آرامش، انرژی خداوند در دسترس شما قرار خواهد گرفت. با آرام ساختن ذهن و آزادسازی آن از هر گونه افکار پراکنده که با افکار انسانهای دیگر به رقابت و چشم و هم‌چشمی می‌پردازد اجازه می‌دهید تا سریع‌ترین ارتعاشات معنویت به آن راه یابد. ارتعاشات سریع، مربوط به ایجاد هماهنگی، عشق و آرامش است. این نکته مانند سخن پاتانجالی است که: «به وسیله‌ی برقراری ارتباط آگاهانه با خداوند او را بشناسید.»

من در ترافیک، از روشی استفاده کرده‌ام که ذهنم را آرام می‌سازد و در نتیجه اجازه می‌دهد تا ارتعاشات سریع آرامش خداوندی همراهم باشد. هنگامی که پشت چراغ قرمز متوقف می‌شوم به خودم یادآوری می‌کنم که می‌توانم ذهنم را آرام کنم یا می‌توانم اجازه دهم تمام افکار پراکنده در ذهنم ادامه یابد. در حالت دوم اندیشه‌هایم به این صورت خواهد بود که:

«چقدر تأخیر دارم. چرا راننده‌ی جلویی از چراغ زرد عبور نکرد؟ اشتباه او سبب شده است که من هنوز این جا باشم.به خاطر دسیسه‌ای که طراحان ترافیک برنامه ریزی کرده‌اند من مجبورم پشت همه‌ی چراغ‌ها توقف کنم.» و همین طور ادامه می‌یابد.اما من معمولاً از این یک یا دو دقیقه که همه کس و همه چیز را متوقف کرده است استفاده می‌کنم تا ذهنم را متوقف و آرام سازم. همه‌ی اینها فقط به یک انتخاب بستگی دارد. من درمی‌یابم که می‌توانم به سادگی چشم‌هایم را ببندم، زمان تعیین‌شده برای توقف را به مراقبه بپردازم و آرامش آن لحظه را تجربه کنم. همچنین پی برده‌ام که همیشه یک نفر پشت من ایستاده است وبا بوقی بیدار باش به من اطلاع می‌دهد که وقت مراقبه‌ام به پایان رسیده است!با آرام سازی ذهن وتوقف هرگونه افکار پراکنده پشت چراغ قرمز، ارتعاش افزایش یافته‌ی معنویت را به زندگی‌ام دعوت می‌کنم. عکس این قضیه نیز صادق است یعنی اگر ذهن و جسمم را در حالت ارتعاشی عصبی نگاه دارم مانعی برای حضور آرامش خداوند در آن مکان ایجاد کرده‌ام وباید با مشکلاتم به زندگی ادامه دهم.

این‌ها تعدادی از اصولی بودند که پیشنهاد می‌کنم در طی اندیشیدن به افزایش آگاهانه‌ی سطح انرژی شخصی خود و رسیدن به آگاهی معنوی تقویت شده، آن‌ها را مطالعه کنید و به کار ببرید. با پذیرش این نظریه که برای هر مشکلی راه‌حلی معنوی وجود دارد،این بخش را به پایان می‌رسانم.

در فصل‌های باقی‌مانده به یکی از مشهورترین دعاهای تمامی اعصار

که منتسب به فرانسیس اسیسی مقدس می‌باشد می‌پردازم. او این دعا را به منظور پند و اندرزی کاربردی برای اجرای راه حل‌های معنوی ارائه کرده است. عنوان هر فصل، یک خط از دعای فرانسیس مقدس می‌باشد. در ادامه نیز پیشنهاداتی ویژه ارائه شده است تا بتوانیم اهداف و افکار فرانسیس مقدس را در زندگی و دنیای امروز خود ایجاد کنیم.

بخش دوم

یافتن راه‌حلی معنوی را برای مشکلات خود عملی کنید

پروردگارا، مرا وسیله‌ای قرار بده برای بسط و گسترش آرامش خودت.

پروردگارا، یاری‌ام کن تا:

در دل‌های آکنده از نفرت، بذر عشق و دوستی بکارم.

در دل‌های رنجیده، عفو و بخشش.

در دل‌های آکنده از تردید، یقین.

در دل‌های ناامید، امید.

در دل‌های مملوّ از ظلمت، نور.

در دل‌های غمگین، شادمانی.

آه، خدای من یاری‌ام ده تا:

همان طور که به فکر تسکین غم و درد خویش هستم، برای تسکین دیگران نیز بکوشم.

همان گونه که می‌خواهم مرا درک کنند، بتوانم دیگران را بفهمم.

به همان اندازه که دوست دارم مورد عشق و محبت قرار گیرم، به دیگران عشق و محبت نثار کنم.

زیرا آن چه را که می‌بخشیم، دریافت خواهیم کرد.

با عفو و بخشش دیگران، مورد عفو و بخشش قرار خواهیم گرفت.

با مرگ حیات مادی، در دنیای ابدی متولد می‌شویم.

فرانسیس مقدس

در بخش اول کتاب، اصولی را در رابطه با فهم این نکته که برای هر مشکلی راه‌حلی معنوی وجود دارد، با جزئیات ارائه دادم. در این بخش

روش‌هایی کاربردی برمبنای دعای مشهور فرانسیس مقدس را برای به کارگیری این اصول پیشنهاد می‌کنم. هر خط از بخش اول این دعا را به عنوان سرفصل هریک از هفت فصل بعد قرار داده‌ام و به نظر می‌رسد که آن‌ها موضوع اصلی این کتاب را به طور کامل منعکس می‌کنند.

هر خط، تمرینی ساده و کامل برای افزایش سطح انرژی ارائه می‌دهد. بنابراین به شما توانایی می‌دهد تا مشکلات خویش را همچون توهّماتی در نظر بگیرید و بدانید با قرار دادن نیروی یگانه معنویت در برابرشان می‌توانید آن‌ها را از بین ببرید. برای فهمیدن و درک پیام عمیق این دعا نیازی نیست تا مانند یک تارک دنیا بدون کامیابی‌های دنیوی زندگی کنید یا زندگی فقیرانه‌ای داشته باشید. همچنین در نیمه‌ی دوم هر فصل تعدادی پیشنهاد ویژه به وسیله‌ی دعای فرانسیس مقدس به شما القا می‌شود که می‌توانید آن‌ها را در زندگی روزمره‌ی خود به کار گیرید. در نهایت، این نکته‌ها زندگی شما را دستخوش تغییر و تحول می‌کند و از این به بعد می‌توانید هنگامی که راه‌حلی معنوی را برمی‌گزینید از آن به‌اصطلاح مشکلات خود نیز منفعت کسب کنید.

با دعای فرانسیس مقدس، فقط توهّمی را که سبب بروز مشکل می‌شود رها می‌کنید. شما که به خواست خود انگیزه پیدا کرده‌اید تا سطح انرژی‌تان را افزایش دهید و به تمرین پیشنهادات دعای فرانسیس مقدس می‌پردازید توانایی پیدا می‌کنید تا اندیشه‌ی خود مبنی بر این که «چه باید از دنیا دریافت کنم»، را کنار بگذارید. شما می‌آموزید تا این رفتار سرشار از نیاز خود را با اندیشه‌هایی جایگزین کنید مبنی براین که به هنگام ظهور

مشکلات در محیط انرژی چه اقدامی می‌توانید صورت دهید. این نکته در متن بخش دوم این دعای نیرومند وجود دارد که تقاضا می‌کند، «خدای من یاری‌ام ده تا: همان طور که به فکر تسکین غم و درد خود هستم، برای تسکین دیگران نیز بکوشم. همان گونه که می‌خواهم مرا درک کنند، بتوانم دیگران را بفهمم. به همان اندازه که دوست دارم مورد عشق و محبت قرار گیرم، به دیگران عشق و محبت نثار کنم...»

راه‌حل‌های معنوی یعنی به جای تقاضا برای این که به شما آرامش بخشیده شود خود، وسیله‌ای برای آرامش بخشیدن به دیگران شوید. این نکته به این معنی است که برای دستیابی به یک زندگی فارغ از مشکل همان طور که در نتیجه‌ی دعای فرانسیس مقدس نیز ذکر شده است باید به صورت وارونه عمل کنیم. «زیرا آن چه را که می‌بخشیم، دریافت خواهیم کرد. با عفو و بخشش دیگران، مورد عفو و بخشش قرار خواهیم گرفت. با مرگ حیات مادی، در دنیای ابدی متولد می‌شویم». به، ما با بخشیدن، دریافت می‌کنیم و برای یافتن راه حل‌های معنوی، ایجاد تغییر و تحول در اندیشه برای ما ضروری می‌باشد. این تغییر و تحول این گونه آغاز می‌شود که ما برای بسط و گسترش آرامش الهی تبدیل به وسیله‌ای بشویم.

اگر شما در آرامش هستید پس حداقل کمی از آرامش خویش را به دنیای اطراف خود می‌بخشید و سپس به این طریق آرامش خود را به انسان‌های دیگر انتقال می‌دهید و این گونه همه در آرامش به سر خواهند برد.

توماس مرتون[1]

فصل هفتم

پروردگارا مرا وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش خودت قرار ده

دو واژه‌ی «آرامش خویش»، مهم‌ترین بخش اولین تقاضای فرانسیس مقدس می‌باشد. هنگامی که به خداوند می‌اندیشید به آرامش می‌رسید. زمانی که در ارتباط آگاهانه با خداوند هستید چنین حالتی پیدا می‌کنید. شنیده‌ام که روشنفکر بودن را به صورت غوطه‌ور شدن در آرامش و احاطه شدن با آرامش توصیف کرده‌اند. بر اساس این تعریف، یکی از تجربیات برجسته‌ی زندگی انسان‌های روشنفکر، رسیدن به آرامش است. ارتباط داشتن با حس معنوی متعالی درونتان، همان زندگی کردن در آرامش می‌باشد که ما آن را به خداوند مربوط می‌دانیم.

به برجسته‌ترین انسان‌های مقدس که در میان ما زندگی کرده‌اند،

---

1. Thomas Merton

توجه کنید. همه‌ی آن‌ها در یک ویژگی منحصر به فرد با انسان‌های دیگر تفاوت دارند. همه‌ی آن‌ها به محیط اطراف خود، آرامش می‌بخشند. این آرامش چیست؟ آرامش، تجلی هوش خلاق جهانی می‌باشد که راهش را در درون و از میان هر چیزی می‌یابد. آرامش، کمال خلقت است. عبارت «آرامش خویش» نیز همین معنی را برای من در بردارد.

آرامش چیزی است که همیشه به آن اتصال دارم زیرا نمی‌توان جایی را یافت که آرامش در آن حضور نداشته باشد. فقط زمانی آرامشم را از دست می‌دهم که اجازه دهم افکارم به پذیرایی از توهّم مشکلات مشغول شوند.

به یاد می‌آورم دوستم ادگار میچل[1]، فرمانده ارشد آپولوی ۱۴، - ششمین انسانی که روی کره‌ی ماه قدم گذاشت - برایم توضیح داد چگونه می‌توانست از درون سفینه‌اش که به دور ماه می‌چرخید کل زمین را با ناخن شستش بپوشاند. او در حالی که می‌دید میلیون‌ها شیء آسمانی با هماهنگی کامل به دور مدار خود می‌چرخند و می‌گردند به بینشی دست یافت و تشخیص داد که نظام هوشمند سرشار از آرامشی بر جهان حاکم است که ما تنها بخشی از آن را تشکیل می‌دهیم. این هماهنگی سرشار از آرامش در هر چیزی وجود دارد؛ در زمین، فضا و هر شیء تنها یا موجود زنده.

عبارت «آرامش خویش» ماهیت و هستی جهان ما را تشکیل می‌دهد.

---

1. Edgar Mitchell

آرامش یعنی خداوند در محل کار، محل بازی و یا هر جای دیگری حضور دارد. آرامش، عشق نامحدود است. هیچ گونه خشم، ترس، طمع، بدخواهی و یا حسادت در این جا وجود ندارد. هنگامی که کسی به آرامش خداوندی آگاهی یابد به اقیانوس وسیعی از آرامش می‌رسد که همیشه در دسترس است. آرامش، یک اندیشه پیوسته است و در این مکان مشکلات به وجود نمی‌آیند.

هنگامی که آگاهانه تصمیم می‌گیرید در آرامش زندگی کنید، آرامش الهی به صورت صددرصد در اختیارتان قرار می‌گیرد.همان طور که فرانسیس مقدس در اولین خط دعایش تقاضا می‌کند شما نیز به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی تبدیل می‌شوید. هنگامی که این مسیر را ادامه می‌دهید برای هر مشکلی، راه‌حلی معنوی به شما ارائه می‌شود.

مرا وسیله‌ای قرار بده

اگر هماهنگی جزء ماهیت اشیاء به شمار می‌رود همه چیز را توسط نیرویی نامرئی در کنار هم نگاه می‌دارد. بنابراین معقول است که به خودتان بگویید: «من هم می‌خواهم در این آرامش قرار گیرم زیرا ماهیت من ایجاب می‌کند که به جای در تضاد بودن با آرامش خداوندی در هماهنگی با آن قرار بگیرم.» حتی زمانی که به دلیل وجود مشکلات بسیار در زندگی، برخورداری از آرامش را غیر ممکن احساس می‌کنید اما در اعماق دل خود می‌دانید که آرام بودن حق طبیعی شماست. احساس عدم

آرامش به دلیل اشتباهی در اندیشه ایجاد می‌گردد.

اندیشه‌هایی که سبب می‌شوند از آرامش طبیعی خود دور شوید این گونه هستند: «اگر فقط کمی بیشتر شبیه من بودی آنگاه من تا این حد غمگین نمی‌شدم.» یا «اگر جهان همان طور که من می‌خواستم پیش می‌رفت، آنگاه می‌توانستم در آرامش به سر برم.» اما مردم نمی‌توانند آن طور که شما می‌خواهید رفتار کنند. جهان نیز نمی‌تواند آن‌طور که شما می‌خواهید، باشد. آرامش، در نتیجه‌ی بازسازی ذهن و پذیرش زندگی به همان شیوه‌ای که هست، می‌باشد. بسیار ساده به نظر می‌رسد، به این طریق شما می‌توانید وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی شوید.

من از شما نمی‌خواهم که بی‌تفاوت و بی‌احساس شوید بلکه می‌خواهم جهان و انسان‌های اطراف خود را همان طور که هستند بپذیرید و از ایجاد اندیشه‌هایی که سبب می‌شوند حالت طبیعی سرشار از آرامش خود را از دست دهید، پرهیز کنید. من یک بار این نکته را به یک مهماندار هواپیما تذکر دادم. چهل و پنج دقیقه از پرواز ما می‌گذشت که خلبان اعلام کرد به دلیل علایم هشداردهنده‌ای که در اتاقک خلبان مشاهده می‌شود باید به فرودگاه برگردیم. در حالی که ما با یک تأخیر طولانی در پرواز در حال بازگشت بودیم آن مهماندار، درباره‌ی سرنوشت شوم آتی خود گله و شکایت می‌کرد. او گفت: «همیشه همینطور است.» و ادامه داد: «حالا دویست و پنجاه نفر مسافر همه از دست من عصبانی هستند و در حالی که هواپیما را ترک می‌کنند با نگاه‌های سرشار از خشم به من می‌نگرند. وقتی این تأخیرها اتفاق می‌افتد همیشه دچار اضطراب و نگرانی می‌شوم.»

چند دقیقه با او صحبت کردم و به او پیشنهاد دادم که خود را در موقعیتی سرشار از آرامش در نظر بگیرد. برایش توضیح دادم همان طور که جسمش را با لباس می‌پوشاند وجود متعالی‌اش نیز توسط ساختمان جسمانی او احاطه شده است. به او گفتم: «اجازه نده افرادی که در آرامش نیستند به قلمرو درونی‌ات وارد شوند. اجازه بده تا آن‌ها بر پوشش بیرونی تو، یعنی بر جسمت تأثیر گذارند و مصمم باش که فقط آرامش را به درونت راه بدهی. من شاهد بودم هر مسافر خشمگینی که از کنار او رد می‌شد با واکنشی سرشار از عشق و آرامش روبرو می‌شد. فقط در چند لحظه او موفق شد آن چه را که طبق عادت بر روحش تأثیر می‌گذاشت از بین ببرد.

در یک کلیسای کوچک قرن نوزدهم در نیوانگلند[1] نوشته‌ای به نام دزیدراتا[2] پیدا شد. این مجموعه شامل نکات ارزشمند بسیاری می‌باشد. من همیشه یک نمونه‌ی بسیار عالی از آن را به خاطر دارم: «از انسان‌های پرخاشگر و پر سر و صدا دوری کنید. آن‌ها روح را آزار می‌دهند.» من می‌توانم اضافه کنم که آن‌ها شما را از آرامش دور می‌کنند!

حقیقت این است که شما می‌توانید همیشه از تأثیرات نامطلوب، مصون بمانید. وقتی افرادی به شما نزدیک می‌شوند که دارای آرامش درونی نیستند اجازه دهید فقط بر پوشش بیرونی شما تأثیر بگذارند. در این حالت اتفاقات و حوادث نمی‌توانند سطح آرامش شما را تعیین کنند زیرا این شما هستید که مراحل به وقوع پیوستن وقایع را تعیین می‌کنید.

---

1. New England

۲. Desiderata: به معنی آرزوهای مطلوب

در هر لحظه از زندگی، زمانی که تصمیم می‌گیرید از ذهن خود فقط برای ایجاد اندیشه‌های آرامش‌بخش استفاده کنید تبدیل به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش می‌شوید. شاید زمانی که می‌خواهید به افراد سرسخت دور و برتان، مشکلات مالی، بیماری یکی از بستگان نزدیک، رئیس بی‌ملاحظه، بدهیهای مالیاتی، تأخیرات ناشی از ترافیک و غیره و غیره توجه کنید با موارد بی‌نهایتی رو به رو شوید. اما سعی کنید این عادت خود را کنار بگذارید و بیش از این در جستجوی موقعیت‌های بدون آرامش و هماهنگی نباشید. به درون خود، جایی که سرشار از آرامش و سکوت می‌باشد و توسط لایه‌های خارجی زندگی مادی پوشیده شده است، مراجعه کنید.در این جا تأکید شما بیشتر برآرامش بخشیدن است تابه آرامش رسیدن.

رهاسازی آرامش

هنگامی که وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی هستید چیزی را جستجو نمی‌کنید، بلکه آرامش تولید می‌کنید. شما دیگر در زندگی دیگران به جستجوی آرامش نمی‌پردازید و آرزو نمی‌کنید کاش دیگران تغییر می‌کردند تا شما به آرامش بیشتری برسید. در عوض با هر که رو به رو می‌شوید احساس آرامش خود را به او انتقال می‌دهید. برای دستیابی به آرامش، هر یک از شرایط محیطی زندگی خویش را با معیارهای خود نمی‌سنجید، بلکه در شرایط آشفته و پر هرج و مرج، چهره‌ای آرامش‌بخش دارید و حضورتان به تنهایی، پریشانی بیرونی را

تسکین می‌دهد. حتی اگر آن پریشانی و آشفتگی ادامه یابد آزاد هستید تا اندیشه‌های آرامش بخشی را برای خود برگزینید و یا می‌توانید به آرامی آن محیط را ترک کنید.

چطور می‌توانید اینکار را انجام دهید؟

این بخش از دعای فرانسیس مقدس را حفظ کرده و در سکوت با خود تکرار کنید: «پروردگارا مرا وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش خودت قرار بده». در لحظات پریشانی به یادآورید که شما آرامش خود را از انسان‌های دیگر و از جایی دیگر به دست نمی‌آورید بلکه خودتان می‌توانید با هر موقعیتی که رو به رو می‌شوید، آرامش بیافرینید. به تدریج این حقیقت بر کل زندگی شما حاکم خواهد شد.

مهم‌ترین لحظات برای ترویج این آگاهی زمانی است که دقیقاً در مرکز یک موقعیت آشفته قرار می‌گیرید، هنگامی که طرف مقابلتان انسانی اهل جدل،تندخو و غیر منطقی است و شما احساس می‌کنید در میان دوزخ افتاده‌اید. معمولاً در چنین لحظاتی به این دلیل که فاقد آرامش هستید همه‌ی عوامل بیرونی را سرزنش می‌کنید. سعی کنید به شیوه‌ای جدید به این گونه موقعیت‌ها بنگرید. به شیوه‌ای که کمک کند نه تنها انسانی سرشار از آرامش شوید بلکه از شما وسیله‌ای قابل اعتماد و استوار برای بسط و گسترش آرامش بسازد.

به استادان برجسته خود افتخار کنید

چه کسانی می‌توانند دکمه‌های شما را فشار دهند و شما را از عصبانیت به جوش آورند؟ همسرتان؟ فرزندانتان؟ والدینتان؟ یک کارمند

جزء؟ رئیستان؟ یا یک همسایه؟

من درباره‌ی افرادی صحبت می‌کنم که می‌توانند واقعاً شما را عصبانی کنند. شاید اگر یک نفر دیگر همان چیز رابه شما بگوید یا همان کار را انجام دهد، شما خیرخواهانه از او چشم پوشی کنید و یا حتی با آهنگی سرشار از عشق بدون قید و شرط و به شیوه‌ای معنوی به او واکنش نشان دهید و در پاسخ بگویید: «از این بخش بسیار متشکرم.» برای این که به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش تبدیل شوید این افراد تهدیدی به شمار نمی‌آیند. اما آن عده که می‌توانند با یک نگاه ساده‌ی عدم تأیید یا با یک اخم، شما را تا اوج عصبانیت و آشفتگی ببرند استادان برجسته‌ی زندگی شما هستند.

بدانید همه‌ی این افراد، استادان معنوی شما هستند و کمک می‌کنند تا به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش تبدیل شوید. کاملاً درست است آن‌ها راهنمایتان هستند و مطالب زیادی برای آموزش دادن به شما در اختیار دارند. آن لحظاتی که فکر می‌کنید انسانی دیگر مسبب ایجاد احساس ناهماهنگی و آشفتگی شماست لحظاتی است که باید تشخیص دهید آن فرد به شما فرصت می‌دهد تا پی ببرید هنوز به خود مسلط نشده‌اید. کاملاً درست است شما نیازمند یک یادآوری کننده هستید تا تمرین کنید و به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش تبدیل شوید. به خاطر داشته باشید روشنفکری به معنی غوطه‌ور شدن در آرامش و احاطه شدن با آرامش است. آن کس که به او قدرت می‌دهید تا شما را از این جایگاه دور کند در حقیقت یادآور است و آن چه را برای دستیابی به

آرامش بیشتر باید انجام دهید، یادآوری می‌کند.

در زندگی شخصی‌ام، همسر و فرزندانم، استادان برجسته‌ی من هستند. من این معلم‌های ویژه را همدم‌های روحم می‌نامم. اکنون توصیف من از همدم روح کسی نیست که در هر زمینه‌ای با شما موافقت کند، عقاید مشترکی با شما داشته باشد یا همیشه سعی در رضایت و خوشنودی شما داشته باشد. من همدم روح را این گونه توصیف می‌کنم: افرادی که عمیقاً دوستشان دارید اما هرگز از دست آن‌ها خلاص نمی‌شوید، همان‌ها که اغلب خودنمایی می‌کنند و بیشتر اوقات با یکدیگر اختلاف دارید. این همدم‌های روح، برجسته‌ترین استادانتان هستند زیرا به عنوان یک یادآوری‌کننده‌ی همیشگی از طرف خداوند فرستاده شده‌اند تا به شما کمک کنند بر خود مسلط شوید. بنابراین برایتان بسیار سودمند است تا آگاه باشید و به آن‌ها افتخار کنید.

همسر من یکی از همین استادان برجسته است. ما سال‌های زیادی را با هم بوده‌ایم و بحران‌های بسیاری را پشت سر گذاشته‌ایم، اما هنوز هم گاهی اوقات از آن چه می‌گوید و یا از لحن سخنش ناراحت می‌شوم. به خوبی می‌دانم اگر همان چیز را کس دیگری با همان لحن به من بگوید خیلی زود فراموش می‌کنم و فوراً آرامشم را باز می‌یابم. با این حال هنوز هم من با همدم روحم در آرامش نیستم. به فرزندانم نیز چنین قدرتی داده‌ام.

در لحظاتی که درباره‌ی غمگین بودنم در سکوت به تفکر می‌پردازم، متوجه می‌شوم که یک بار دیگر این آزمایش ساده را بدون موفقیت طی

کرده‌ام و توانایی نداشتم تا در رویارویی با معلم‌های برجسته‌ام در آرامش به سر برم. جهت تبدیل شدن به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی باید بتوانیم آن چه را که در درون ماست به بیرون بتابانیم. بدون توجه به این که چطور و چه وقت با معلم‌های خود روبرو می‌شویم، آن‌ها همیشه برای کمک به ما جهت تبدیل شدن به وسیله‌ای برای بسط آرامش الهی آماده هستند. مطمئناً روزی توانایی خواهم یافت تا حتی در لحظاتی که معلمهای بر جسته‌ام به خوبی انجام وظیفه می‌کنند و سبب می‌شوند من تا سر حد عصبانیت به جوش آیم، در آرامش باشم.

آرامش را انتخاب کنید

در کتاب «راه اعجاز» جمله‌ای وجود دارد که برای من همیشه جذاب بوده است. در حقیقت من آن را تکثیر کرده‌ام و در زمان‌های مختلف و در همه جا از قبیل خانه، دفتر کار و اتومبیلم آن را در معرض دیدم قرار داده‌ام. این جمله به سادگی می‌گوید: «به جای این حالت می‌توانم آرامش را برگزینم.» این جمله می‌تواند در لحظاتی که شما وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی نیستید به عنوان یک عامل تذکردهنده‌ی فوق‌العاده عمل کند. در یکی از آن لحظات، این عامل تذکر دهنده قادر است محیط پیرامونتان را متحول سازد.

به خاطر می‌آورم هنگامی که یکی از فرزندانم شب هنگام در رستوران، گرفتار نوعی درگیری شده بود اوضاع نابسامانی داشتم. در حالی که او در مناجره‌ی لفظی با عده‌ای در رستوران به بحث خود پایان می‌داد،

چندین مرد مست به او هجوم آوردند. این حادثه منجر به شکسته شدن دندان‌های جلو و همچنین تعدادی زخم سطحی روی بدنش شد. من آشکارا برایش ناراحت بودم اما در عین حال به یاد می‌آورم که بارها و بارها تلاش کرده‌ام تا بگویم در مکان‌هایی که الکل سبب می‌شود رفتارهای انسنی در سطح انرژی‌ه‌ی ضعیف ظاهر شود و در جایی که اغلب با دشواری روبرو می‌گردید، قرر نگیرید.

در میان این اوضاع آشفته، ناگهان آن جمله‌ی کتاب «راه اعجاز» را به خاطر آوردم. آن را با خود تکرار کردم، «به جای این حالت می‌توانم آرامش را برگزینم»، و فوراً همه‌ی درد و رنج‌هایم ناپدید شدند. سپس آماده شدم تا سریع او را به نزد دوستم که یک دندانپزشک بود و می‌توانست وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی به شمار رود، ببرم. علاوه بر این، پسرم بعد از این تجربه تصمیم گرفت تا نوشیدن مشروبات الکلی را کنار بگذارد.

هنگامی که وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی نبودم، در حالتی از بی تحرکی و پریشانی قرار داشتم. انتخاب آرامش در آن لحظه سبب شد تا راه‌حلی برای مشکلم پیدا کنم. اگر در حالت ذهنی مضطرب و پریشان باقی می‌ماندم، شاید نمی‌توانستم به چنین راه‌حلی توجه کنم. خلیل جبران، شاعر لبنانی گفته است: «بیشتر درد و رنج‌هایتان، انتخاب خود شماست. پزشک درونتان به وسیله‌ی آن درد و رنج‌ها که همچون شربتی تنخ می‌باشد، نفس بیمار شما را شفا می‌دهد.» این حقیقت در تمامی شرایطی که ما آن‌ها را دردناک و یا عاری از آرامش می‌دانیم، صحت دارد.

هنگامی که تشخیص می‌دهید می‌توانید در سخت‌ترین لحظات نیز آرامش را برگزینید شما نماینده‌ای از طرف خداوند می‌شوید. به جای این که در دعاهای خود تقاضا کنید تا درد و رنج‌هایتان از بین برود به حکمت دعا کردن پی می‌برید، این که می‌توانید تا آن‌جا که امکان دارد بیاموزید. انتخاب آرامش سبب تقویت عملکرد انسان می‌شود و هرگونه افکاری را مبنی بر این که چرا حادثه‌ای نباید اتفق بیفتد یا هرگونه دلسوزی نسبت به خویشتن را از بین می‌برد. انتخاب آرامش، ذهنی صاف و روشن به شما می‌بخشد به طوریکه آگاهانه با خداوند در ارتباط خواهید بود و آن آرامش الهی را به هنگام بروز مشکلات ساختگی به کمک خواهید گرفت. دوباره همان طور که در کتاب «راه اعجاز» بیان شده است: «همه‌ی درد و رنج‌ها به سادگی از یک جستجوی بیهوده برای آن چه می‌خواهید و پافشاری برای این که آن را کجا باید بیابید، نشأت می‌گیرد».

فرانسیس مقدس در ابتدای دعایش از خداوند تقاضا می‌کند تا او را وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش خودش (الهی) قرار دهد. او می‌داند که با خدابودن یعنی آرامش داشتن و هنگامی که احساس می‌کنید آرامش ندارید در حقیقت معتقدید که می‌توانید از خداوند جدا باشید. فقط اندیشه‌هایتان سبب می‌شود که حضور خداوند را احساس نکنید. حضور خداوند همیشه همراه آرامش است. هنگامی که هر روز در حالتی سرشار از آرامش و رحمت کار می‌کنید بدون توجه به آن چه اتفاق می‌افتد همیشه راه حل‌های معنوی برایتان آشکار می‌شود. در حالی که احتمالا حقایق تغییر نمی‌یابند و در عین حال شما باید با زندگی روزمره

برخورد کنید، در آرامش بودن سبب می‌شود تا آگاهانه با مشکلات روبه‌رو شوید و هر مشکلی را تجربه‌ی واقعی و راستین خود قلمداد کنید. زمانی که در آرامش هستید هدایت خواهید شد تا به شیوه‌ای منطقی و عقلانی عمل کنید. در این حالت خود مشکل؛ یعنی آن چه را که در درون خود تجربه می‌کنید، از بین خواهد رفت.

من در این جا پیشنهاداتی را برای استفاده‌ی شما از اولین تقاضای فرانسیس مقدس یعنی «پروردگارا، مرا وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش خودت قرار بده» ارائه می‌کنم تا به هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات خود بتوانید راه حل‌های معنوی بیابید.

چند پیشنهاد برای این که به وسیله‌ای جهت بسط و گسترش آرامش الهی تبدیل شوید

این جمله‌ی تأکیدی را بنویسید: «به جای این حالت می‌توانم آرامش را برگزینم.» چند نسخه از آن تهیه کنید و در مکان‌هایی که بسیار رفت و آمد دارید مانند خانه، محل کار و اتومبیل خود در معرض دید قرار دهید. هنگامی که حالت‌هایی مانند اضطراب، ترس، افسردگی، پریشانی و حتی خشم را تجربه می‌کنید لحظه‌ای متوقف شوید و این عبارت را بخوانید، یا آن را با خود تکرار کنید. در حالی که به این عبارت می‌اندیشید سعی کنید تا با تلاشی هماهنگ در میان اضطراب روحی خود، اندیشه‌های آرامش‌بخش و تسلی‌دهنده را در ذهن خود ایجاد کنید. در لحظه‌ای که آگاهانه اندیشه‌های آرامش بخش را انتخاب می‌کنید با کمال تعجب

خواهید دید که عادت قدیمی اندیشیدن به افکار اضطراب‌آور ناپدید شده است.

البته نمی‌توان ادعا کرد که با چنین روشی، یک پای شکسته فوراً بهبود می‌یابد، یا از وقوع حادثه‌ای جلوگیری می‌شود و یا از دست موریانه‌های خانه‌ی خود خلاص می‌شوید، بلکه در آن لحظه‌ی جادویی ثابت خواهید کرد که می‌توانید آرامش را انتخاب کنید. علاوه بر این، در حالی که اندیشه‌ای آرامش‌بخش را در مقابل مشکلی که تجربه می‌کنید قرار می‌دهید حقیقت عظیم‌تری را کشف خواهید کرد. همه‌ی مشکلات خود را فقط در ذهنتان می‌توانید تجربه کنید و هنگامی که آرامش را در ذهن خویش ایجاد می‌کنید، در حقیقت در حالتی قرار می‌گیرید که آن چه را درست و مناسب است انجام می‌دهید. در واقع با انتخاب آرامش در لحظه‌ی پریشانی سبب می‌شوید تا همه‌ی پریشانی‌ها که توسط اندیشه و افکارتان ایجاد شده‌اند از بین بروند.

هر روز، مدت زمان ویژه‌ای را در تنهایی و بدون هیچ گونه مزاحمتی سپری کنید. مسیری را پیاده طی کنید، یا در اتاق خواب خود را قفل کنید تا بتوانید در سکوت بنشینید، یا محل کر پرهیجان خود را ترک کنید و به جایی دیگر بروید تا تنها باشید سپس به خود یاد آوری کنید که با خداوند ارتباطی آگاهانه دارید. عبارت مشهور «همه چیز را رها کن و به خداوند بسپار.» اندیشه‌ای سودمند است. در لحظات فوق العاده تنهایی با خود بگویید: «من همه چیز را رها می‌کنم و به خداوند می‌سپارم.» آن چه به وقوع می‌پیوندد این است که همه‌ی مسئولیت‌های شخصی خود را نسبت

به همه چیز و همه کس در محیط پیرامونتان رها می‌کنید و به شیوه‌ای آرام، همه را به خداوند می‌سپارید. تقریباً خیلی سریع احساس خواهید کرد که با آرامش احاطه شده‌اید.

به خاطر داشته باشید که منیّت شما نیرومندترین مانع برای رسیدن به خداوند به شمار می‌رود. هنگامی که خود را جدا از خداوند می‌دانید تمام مشکلات ساختگی خود را می‌آفرینید. وقتی چند لحظه را به تنها بودن که من آن را زمان الهی می‌نامم، اختصاص می‌دهید به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی تبدیل می‌شوید حتی اگر این ویژگی برای مدت کوتاهی دوام داشته باشد. اکنون با همدم و مونس جدید خود یعنی خداوند که مظهر آرامش است به دنیای شلوغ و پر تلاطم باز می‌گردید. با انجام این تمرین، به تدریج تبدیل به وسیله‌ای پایدار برای بسط و گسترش آرامش الهی در تمامی لحظات هوشیاری می‌شوید.

بخشی از زندگی روزمره‌ی خود را به مراقبه و تأمل اختصاص دهید. مخالفت با مراقبه در دنیای غرب پدیده‌ای عمومی به شمار می‌رود. هر روز از افراد بسیاری می‌شنوم که می‌گویند: «من بسیار گرفتار هستم؛ نمی‌توانم ذهنم را آرام کنم؛ این کار، عملی نیست؛ ذهن بسیار شلوغی دارم.» مطمئنم شما نیز بهانه‌های خاصی برای مراقبه نکردن دارید. برای مراقبه نکردن به عذر و بهانه‌های خویش نچسبید و به منیّت خود تکیه نکنید. این عذر و بهانه‌ها در حقیقت به دلیل ترس از شناخت پروردگار و در نتیجه ترس از مطیع ساختن و تسلیم تقاضاهای خود مادی است.

در شصت روز آینده برنامه‌ای برای خود تعیین کنید تا حداقل یک بار و

ترجیحاً دوبار در روز به مراقبه بپردازید. انتخاب روشی که استفاده می‌کنید به عهده‌ی خود شماست. من یک نوار با عنوان «مراقبه برای اشکارسازی» آماده کرده‌ام که در آن، شما را راهنمایی می‌کنم تا مراقبه‌ای به نام «جاپا» را در صبح و شب انجام دهید. این مراقبه بر اساس تکرار نام خداوند به عنوان یک مانترامی باشد. این روش، شیوه‌ای قدیمی است که پاتانجالی آن را در کتابش به نام پندهای یوگا توضیح داده است و من نیز در فصل دوم این کتاب آن را شرح داده‌ام. شیوه‌ای که انتخاب می‌کنید چندان مهم نیست، تعهد و الزام شما برای مراقبه‌ی هر روزه اهمیت بسیاری دارد. روش‌ها و راهنمایی‌های بسیاری در دسترس هستند. من درباره‌ی ارزش و روش‌های مراقبه در کتاب‌ها و نوارهای بسیاری به طور گسترده صحبت کرده‌ام. هر روشی، اگر سبب شود که افکار پراکنده‌ی ذهن، آرام گیرد و به شما کمک کند تا به آرامش برسید مفید و سودمند است. همان طور که رابرت فراست[1] می‌گوید «رازی در میان نشسته است و همه چیز را می‌داند.» در حالت مراقبه در سکوت کامل قرار می‌گیرید. سکوت تقسیم پذیر نیست. سکوت نیز مانند عدد صفر در ریاضیات است. صفر جز خودش نمی‌تواند بر عدد دیگری تقسیم شود. این نکته درباره‌ی خداوند نیز صحت دارد. خداوند یگانه است و تقسیم‌پذیر نیست. تمرین مراقبه راهی برای تجربه‌ی آن نیروی تقسیم‌ناپذیر و آن معبود یگانه یعنی خداوند است. فقط می‌توانم بگویم اگر به طور منظم مراقبه کنید مثل این

1. Robert frost

است که هر جلسه بار سنگین مشکلات را در آن لحظات از روی شانه‌های خود بر می‌دارید و احساس می‌کنید که روحتان تغذیه شده است بنابراین در کمال آرامش به هر کس و هر چیزی نزدیک می‌شوید. فرانسیس مقدس به پیروانش چنین می‌گفت: «آن چیست که از سخن گفتن برتر است؟ کار و عمل. آن چیست که از کار و عمل برتر است؟ سکوت.»

هنگامی که آرامشِ خویش را به شرایط بیرونی وابسته می‌دانید خود را متوقف کنید. اگر برای پریشانی، دیگران یا شرایط را سرزنش کنیم به حواس مادی خود باز می‌گردیم. درست در میان لحظه‌ی پر آشوب به خود یادآوری کنید هیچ کس و هیچ چیز بدون رضایت و موافقت شما نمی‌تواند آرامشتان را سلب کند. اگر بچه‌ها آب‌میوه‌ی خود را روی فرش ریخته‌اند و خانه را به هم ریخته و آشفته کرده‌اند و شما در حال فریاد زدن هستید یک یادآوری درونی کافیست که به شما بگوید آرامش خود را به دلیل این که دنیا اکنون آن طور که ترجیح می‌دهید نیست، از دست ندهید. سپس می‌توانید آرامش خود را باز گردانید. هر چه بیشتر بر واکنش‌های شرطی شده‌ی خود نسبت به سرزنش دیگران مسلط شوید، بیشتر مظهر آرامش الهی خواهید شد.

آرامش، حالتی بین شما و خداوند است. رسیدن به کمال است. آرامش حالتی بین شما و انسانی دیگر و یا شرایط محیطی نمی‌باشد که گاهی اوقات پذیرش آن برایتان دشوار می‌گردد. هنگامی که از من می‌پرسند: «چطور می‌توانی در دنیایی آشفته و پر هرج و مرج در آرامش باشی؟» من همیشه به آن‌ها یاد آوری می‌کنم که آرامش درون، حالتی درونی می‌باشد

و به شرایط بیرونی وابسته نیست. به جای این که تلاش کنید تا آرامش خود را از تجربه‌های دنیای بیرونی مصون نگاه دارید باید به جایی برسید که به هر کس و هر چیزی آرامش ببخشید.

یکی از نا مطبوع‌ترین تجربیات من مربوط به زمانی می‌شد که افرادی برای چمن زنی به محلی می‌آمدند که من مشغول نوشتن بودم. آن‌ها هر دو هفته یک‌بار به آن‌جا می‌آمدند. هنگامی که از راه می‌رسیدند با صدای بلند شوخی می‌کردند، گوشه و کنایه می‌گفتند، با سروصدا کار می‌کردند و هوای اطراف را با سروصداهای رعد آسای ماشین‌های خود پر می‌کردند. در آن زمان من به همسرم و هرکس دیگری که حاضر بود با همدردی به شکایت‌هایم درباره‌ی این انسان‌هایی که مزاحم آرامشم بودند گوش دهند غر می‌زدم و شکایت می‌کردم. اکنون آن‌ها را به عنوان معلم‌هایی در نظر می‌گیرم. همسرم مرا تشویق کرد تا به جایی برسم که هرگز حتی به آن‌ها توجه نکنم.

هنگامی که آن‌ها شروع به کار می‌کردند من در سکوت برایشان برکت می‌فرستادم و در حالی که هنوز از ماشین‌های پر سروصدای آن‌ها راضی نبودم اما بیش از این نمی‌خواستم به خودم اجازه دهم تا در حضورشان احساس پریشانی کنم. آرامش، انتخاب خود انسان است و من بیش از این نمی‌خواهم که آن افراد و ماشینهای پر سروصدایشان را به این دلیل که مزاحم آرامشم می‌شوند سرزنش کنم. در حقیقت من به همه‌ی آن‌ها به عنوان استادانی ماهر که کمک می‌کنند تا بر خودم و بر منیّتم تسلط یابم،

خوشامد می‌گویم. توماس کارلایل[1] درباره‌ی تفاوت بین سروصدا و آفرینش، نظریه‌ای مفید دارد و من آن را به هنگام رسیدن افراد چمن‌زن به یاد می‌آورم. «هنگامی که درخت بلوط قطع می‌شود و به زمین می‌افتد، طنین صدایش در تمامی جنگل می‌پیچد، اما یکصد حشره‌ی کوچک در سکوت با نسیمی ملایم بذرافشانی می‌کنند.» اندیشیدن به آرامش را تمرین کنید. به خاطر داشته باشید هر آن چه در طول روز به آن می‌اندیشید، همان خواهید شد.

شما چند وقت یکبار ذهن خود را با افکار پریشان به هم می‌ریزید؟ چند بار در روز با صدای بلند می‌گویید که دنیا چقدر هولناک است؟ چقدر دل‌سنگ و تندخو می‌شویم؟ چقدر بی ملاحظه به نظر می‌رسیم؟ چقدر نژاد پرستیم؟ دولت چه ارزش کمی برای ما قایل است؟ همه‌ی این افکار و بروز آن‌ها در زندگی نشان می‌دهد که شما در دام ذهنی پریشان و در نتیجه در دام دنیایی آشفته قرار گرفته اید. هر بار که درباره‌ی ترس و وحشت از دنیا گریه و زاری سر می‌دهید، به گزارش رسانه‌های گروهی درباره‌ی حوادث ناگوار گوش می‌سپارید، یا حقایق تلخ زندگی دیگران را در روزنامه‌ها می‌خوانید، به شرایط خود ادامه می‌دهید و این حالت سبب می‌شود از تبدیل شدن به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی فاصله بگیرید.

هنگامی که به خود یادآوری می‌کنید، برای هر عمل ناشایستی هزاران

---

1. Thomas Carlye

پاسخ سرشار از مهربانی وجود دارد، افکار خود را به حالت آرامش‌بخش باز می‌گردانید. وقتی شما، انسانی را که در حال شرح و توضیح داستان ناگواری می‌باشد متوقف می‌کنید، موضوع را تغییر داده و آن را سرشار از عشق و محبت می‌سازید و به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی تبدیل می‌شوید. هنگامی که تکرار وقایع ناگوار گذشته را با شخصیت‌های جدید، نگرانی درباره‌ی حوادث، جنایت‌ها، فقر، بدرفتاری و همه نوع مصیبت را در ذهن خود متوقف می‌سازید و ذهن خود را در شرایطی قرار می‌دهید که این حالت‌ها از بین بروند، در واقع تبدیل به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی می‌شوید. از ذهن خود برای اندیشیدن به آرامش استفاده کنید زیرا آرامش، حالت طبیعی سرشار از شادی برای نوع بشر است و شرّ و بدی، جنگ و نفرت مایه‌ی خفت و بی‌اعتباری اوست. در ذهن خود به جای خفت و بی‌اعتباری، بخشی از ماهیت طبیعی خود را به نمایش گذارید.

اصلاح‌کننده باشید. هر روز فرصت‌های بسیاری نصیب شما می‌شود تا به عنوان یک مصلح عمل کنید. فرانسیس مقدس نوشت: «زیرا آن چه را که می‌بخشیم دریافت می‌کنیم.» با آرامش بخشیدن به آرامش خواهیم رسید و بعد از این که در آرامش قرار گرفتیم همه‌ی مشکلات بر طرف خواهند شد. هنگامی که به یک مصلح تبدیل می‌شوید خود را برای رویارویی با لحظات نگران کننده و سرشار از اضطراب با راهکارهای متفاوت مجهز می‌کنید. امروز برای تبدیل شدن به یک مصلح، هوشیار باشید تا از فرصت‌های به دست آمده به خوبی استفاده کنید.

دقیقاً امروز صبح در حالی که در پمپ بنزین منتظر بودم تا پول بنزینم را بپردازم، صندوق‌دار از مرد جوانی که نمی‌دانست چگونه از دستگاد ماشین‌شوی (کارواش) سه دلاری استفاده کند، عصبانی بود. صندوق‌دار به آن جوان که تقاضا می‌کرد پولش را پس بدهد، توهین می‌کرد و با لجاجت از پس دادن پول او اجتنب می‌ورزید. آن جوان نمی‌توانست به طور واضح انگلیسی صحبت کند و آن چه را که مرد صندوقدار می‌گفت متوجه نمی‌شد، تا چه رسد به این که بخواهد تشخیص دهد توسط صندوقدار مورد بی‌احترامی واقع شده است در حالی که آن جوان گیج و سر در گم آن‌جا ایستاده بود، من تشخیص دادم می‌توانم به صورت یک مصلح عمل کنم. دستم را به روی شانه‌اش گذاشتم و با هم کمی قدم زدیم. به او نشان دادم که چگونه از آن ماشین استفاده کند. از آن زمان که با او روبه‌رو شدم اولین لبخند را در همین لحظه روی لب‌هایش مشاهده کردم.

شب گذشته، در یک جمع بسیار گسترده در میان اعضای خانواده و دوستان، شام می‌خوردیم. من احساس کردم دو نفر از افراد سالمند گروه به طور مداوم با یکدیگر اختلاف دارند و از خشم به جوش آمده‌اند. علت خشم آن‌ها اختلاف نظر درباره‌ی مسائل مربوط به مأموریتی بود که هر دو در این مأموریت حضور داشتند. من می‌دانستم آن چه به وقوع می‌پیوست برای هیچ یک از آن‌ها خوشایند نبود زیرا موقعیت‌های متعددی نظیر این مورد را در گذشته نیز مشاهده کرده‌ام. من به یک مصلح تبدیل شدم و برای هر دو آن‌ها روشی را پیشنهاد کردم که راه درست را در پیش گیرند. در آن لحظه که من برای آرامش بخشیدن مداخله کردم دیدم

که آن‌ها آرام شدند و واقعاً به یکدیگر لبخند زدند.

امروز بعد از ظهر در بزرگراه با راننده‌ای روبرو شدم که در طول یک ساختمان بزرگ از قسمت پیاده‌رو حرکت می‌کرد و سعی داشت وارد خیابان و مسیر اصلی شود. راننده‌ها یکی پس از دیگری به او اجازه‌ی ورود به خط اصلی را نمی‌دادند و او را به خاطر عمل ناپسندش تنبیه می‌کردند. در حالی که به آن‌جا رسیدم به یاد آوردم چنین چیزی بین من و آن راننده اتفاق نیفتاده است بلکه بین من و پروردگارم می‌باشد. بر اساس بینش و بصیرتم دریافتم که باید به عنوان مصلحی برای این مرد عمل کنم. او حتماً برای این کارش توجیهی قابل قبول داشته است. بنابراین سرعتم را کم کردم تا او جلو من حرکت کند.

فقط در یک روز، ده یا یازده فرصت مختلف داشتم تا به عنوان یک مصلح عمل کنم. هر بار که فرصت را تشخیص می‌دهم به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی تبدیل می‌شوم. در حالی که انرژی معنوی را به زندگی‌ام فرامی‌خوانم، به من اجازه داده می‌شود تا در آن لحظات از هر گونه مشکلی رها و آزاد شوم.

به جای این که در جستجوی آرامش باشید و آرامش را در بیرون از خود دنبال کنید، امروز را به تمرین مصلح بودن اختصاص دهید. واقعاً با بخشیدن آرامش به آرامش خواهید رسید.

با خودتان نیز در آرامش باشید. شما نمی‌توانید آن چه را که ندارید به دیگران ببخشید. اگر با خودتان در آرامش نباشید نمی‌توانید به دیگران نیز آرامش ببخشید. اگر به دیگران آرامش نبخشید هرگز نمی‌توانید به

وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی تبدیل شوید. تصمیم بگیرید تا خود را به خاطر همه‌ی نقاط ضعف و شکست‌هایتان ببخشید، احساس ویرانگر گناهکار بودن به دلیل اشتباهات گذشته را رها کنید و بدانید سفر شما از اعماق تاریک روحتان ارزش بسیاری دارد.

هنگامی که با خودتان در آرامش هستید به هر چه انجام داده‌اید با دقت، نظر می‌افکنید و به خود یادآوری می‌کنید برای مجهز شدن به نوعی انرژی که شما را به فرکانس‌های متعالی معنویت سوق دهد به همه‌ی آن تجربه‌ها نیازمندید. سرانجام اعتراف می‌کنید که هر گونه پیشرفت معنوی واقعی به دنبال یک نوع مصیبت و بلا رخ می‌دهد و همه‌ی وقایع ناگوار و ناخواسته زندگی شما نیز ضروری بوده است. چرا؟ زیرا اتفاق افتاده و هیچ چیز در این نظام هوشمند که جهان نام دارد بر حسب تصادف و اتفاق به وقوع نمی‌پیوندد. اگر هر روز نسبت به دیروز بهتر شوید، دلیل کافی وجود دارد تا با خودتان در آرامش باشید. هرگونه ملامت نفس، احساس گناه، ناامیدی، خود بیزاری و خشمی را که نسبت به خود روا می‌دارید سبب می‌شود تا از آرامش فاصله بگیرید.

من دریافته‌ام هر گاه که در یک حادثه خود را سرزنش و یا متهم می‌کنم احساس نگرانی و یا حتی بیماری در من رشد می‌کند.

اکنون دقیقاً در این لحظات به اولین تقاضای فرانسیس مقدس از خداوند می‌اندیشم که می‌گوید: «مرا وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش خودت قرار بده.» سپس در ذهنم می‌بینم که با نور درخشان و پرتلألؤ آرامش احاطه گشته‌ام و انرژی سرشار از عشق و آرامش را

فرامی‌خوانم تا همچون پوششی تصوری که غرق در آرامش خداوندی می‌باشد مرا در برگیرد. گویی معجزه‌ای رخ می‌دهد. احساس نگرانی و بیماری از بین می‌رود و جای خود را به احساس شگفت انگیز سلامتی و تندرستی می‌دهد. با این آرامش تصوری در می‌یابم به جای خشونتی که به هنگام نگرانی و متهم ساختن خود به بیرون انتقال می‌دادم، اکنون در حال آرامش بخشیدن هستم. هنگامی که با خودم در آرامش هستم و آرامش الهی را نیز فرا می‌خوانم توانایی می‌یابم تا خطاهای خود را ببخشم و به سادگی عهد کنم تا از آن چه بودم بهتر شوم. این تجربه را امروز در لحظاتی که خود را سرزنش و یا متهم می‌کنید به کار ببرید. مطمئن باشید از نتایج آن شگفت زده خواهید شد.

به دامن طبیعت پناه ببرید. لوثر بربانک[1] اظهار می‌دارد: «هیچ دری مانند طبیعت بر روی علم و دانش باز نیست، هیچ حقیقتی جز آن چه از طبیعت کشف می‌کنیم وجود ندارد.» هنگامی که به دنیای طبیعی باز می‌گردید تبدیل شدن به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی بسیار آسان است. مطمئن هستم بسیار شنیده‌اید که بهترین راه‌حل در رویارویی با اوضاعی آشفته و بی‌سروسامان این است که در ساحل دریا و در طبیعت قدم بزنید. هنگامی که به طبیعت باز می‌گردید به سکوت و هماهنگی که طبیعی‌ترین و واقعی‌ترین حالت شما می‌باشد باز گشته‌اید.

طبیعت شما را دور از دنیای ماشینی با تکنولوژی پیشرفته،

1. Luther Burbank

تصمیماتی درباره‌ی سرمایه‌گذاری، تلفن‌های همراه، پست الکترونیکی، بحث و جدل، سرو صدا و به طور کلی دور از دنیای پر جمعیت فرامی‌خواند. می‌دانم که شما می‌توانید دعوت طبیعت را احساس کنید زیرا با هر کس صحبت می‌کنم میل و اشتیاقش را برای فرار به محیطی طبیعی آشکارا بیان می‌کند. هر بار که از کنار پارکی زیبا عبور می‌کنید به نظر می‌رسد نوعی انرژی، شما را جذب می‌کند تا در کنار درخت‌ها و گل‌ها قدم بزنید و ذهن خود را آرام سازید. پیاده روی، گردش و چادر زدن در طبیعت در دنیای بکر و دست نخورده حتی برای افرادی که علاقه‌ی خاصی به زندگی شهر نشینی دارند نیز جذابیت فوق‌العاده‌ای دارد. گوش سپردن به نوای پرندگان، صدای حشرات و وزش باد تقریباً برای هر انسانی تجربه‌ای خوشایند و لذتبخش است. می‌دانم که هر کسی در مکانی تاریک قرار گیرد و از آن‌جا به ستارگان بی‌شمار آسمان شبانه بنگرد سرشار از آرامش و سعادت خواهد شد. یک بار من و همسرم در هالیکالاکراتر[1] در جزیره‌ی موئه به سمت پائین قدم می‌زدیم، به یکدیگر پیشنهاد کردیم تابه آرامشی که در سکوت این مکان با شکوه احساس می‌کردیم، توجه کنیم. مادربزرگ همسرم همیشه به او می‌گفت: «پیاده‌روی، تو را زیبا می‌کند.» البته منظور او، زیبایی ظاهری و فیزیکی بود.

تا آن‌جا که می‌توانید از این موهبت الهی یعنی طبیعت استفاده کنید در آرامشی که شما را احاطه کرده است، غوطه‌ور شوید و توجه کنید که

1. Haleakala Crater

چطور در اغوش خداوند جای می‌گیرید و چطور به سکوت و شیوه‌ای که همه چیز را با هماهنگی کامل در کنار هم نگاه می‌دارد عشق می‌ورزید. من در آن هنگام که در اقیانوس، مسافتی طولانی را شنا می‌کنم بدون توجه به آن چه در آن زمان در زندگی‌ام به وقوع پیوسته است سرشار از آرامش می‌شوم. منفعتی که از شنا کردن عایدم می‌شود این است که در کارم نظم و ترتیب جدیدی را احساس می‌کنم. آن بخش از زندگی‌ام که تیره و مبهم بود، شفاف و آشکار می‌شود. طبیعت به شما آرامش می‌بخشد زیرا در میدان انرژی خداوند قرار می‌گیرید. در طبیعت به جای توهّمات، معنویت حاکم است. بازگشت به طبیعت واقعاً یک سری راه حل‌های معنوی را برای هر یک از مشکلات موهوم شما آشکار می‌سازد.

ادنسنت وینسنت میلی[1] در شعرش با نام «دنیای پروردگار» این پیام را به زیبایی انتقال می‌دهد. احساس سرور انگیز او نسبت به آرامش، آن چه را که من در این جا نوشته‌ام، در بردارد.

دنیای پروردگار

ای دنیا، نمی‌توانم تو را نزدیک خویش نگاه دارم
بادهای وزنده‌ات، آسمان خاکستری گسترده‌ات
آن مه غلیظی که بالا و پایین می‌رود
جنگل‌هایت، این روز پاییزی، آن دردی که می‌آید و سپس فرو

1. Edna St. Vincent Millay

می‌نشیند

و همه چیز اما فریادی رنگارنگ، آن صخره‌ی بی‌ثمر برای خرد شدن!

برای بالا رفتن از سراشیبی آن پرتگاه سیاه!

دنیا، دنیا! من نمی‌توانم تو را از نزدیک بگیرم مدتها پیش جلال و شکوهی را در همه چیز دریافتم

اما هرگز این را نمی‌دانستم

که در این جا چنین احساسی یافت می‌شود

هم چنان که مرا جدا می‌سازد. پروردگارا! من می‌ترسم

تو امسال دنیا را بیش از حد زیبا ساخته‌ای

روح من همه چیز، اما خارج از من است. ـ اجازه نده

برگ مرده‌ای فرو افتد، لطفاً، اجازه نده

پرنده‌ای آواز بخواند.

برای یافتن راه‌حلی معنوی جهت مشکلات، مهم‌ترین نکته این است که به وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش الهی تبدیل شوید این آرامش را در حضور مشکلات از خود ساطع خواهید کرد و مشاهده می‌کنید که مشکلات در مقابل قدرت آرامش ذوب می‌شوند.

زمین سرشار از قدرت الهی است
و هر بوته‌ی معمولی نیز با نیروی الهی برپاست،
و فقط کسی که می‌بیند کفشهایش را از پا درمی‌آورد،
بقیه در اطراف می‌نشینند و توت سیاه می‌چینند.

الیزابت بارت براونینگ[1]

فصل هشتم

خدایا یاری‌ام ده تا در دلهای آکنده از نفرت بذر عشق و محبت بکارم

در حالی که با دشواری‌های خود که مشکلات منحصر به فرد شما هستند روبه‌رو می‌شوید این جمله را که پاول مقدس در نامه‌اش به کورینتیانز نوشت، به ذهن خود بسپارید: «عشق هرگز شکست نمی‌خورد.»

در حالی که از خود می‌پرسید آیا استثنایی وجود دارد، به این جمله بیندیشید. هرگز، یعنی هرگز استثنایی نیز وجود ندارد. تصور می‌کنم شما نیز به همان نتیجه‌ای که من گرفته‌ام، رسیده‌اید. هرگاه دچار مشکلی قابل ملاحظه شوم می‌دانم که با ارسال عشق هرگز شکست نمی‌خورم. مشکل شما هر چه که باشد می‌توانید راه حلش را در این عبارت ساده بدون هیچ گونه واژه‌ی بیهوده و هیچ جایی برای واژه‌های بی معنی بیابید: «عشق

---

1. Elizabeth Barrett Browning

هرگز شکست نمی‌خورد.» این عبارت حتی زمانی که نفرت و تنفر مشکل اصلی را تشکیل می‌دهد بسیار کار ساز است.

من درباره‌ی نفرت و تنفر که با آن چه در این کتاب بیان کرده‌ام هماهنگی دارد، به بررسی می‌پردازم. تکرار اعتقاد مبنی بر نفرت و تنفر عامل اصلی بیشترین مشکلات ماست. در ابتدا شاید این موضوع برایتان قابل فهم نباشد. با این حال من معتقدم اگر طرز تفکر خود را نسبت به نفرت و تنفر مورد بررسی قرار دهید به شما کمک خواهد کرد تا آن چه را که در عنوان این فصل پیشنهاد شده‌است، انجام دهید. بذر افشانی عشق به معنی از بین بردن توهّم تنفر به وسیله‌ی تبدیل شدن به ابزاری که عشق ارسال می‌کند، می‌باشد. هنگامی که می‌توانید این کار را انجام دهید در مسیر دستیابی به راه‌حل‌های معنوی تمام مشکلات خود قرار می‌گیرید.

نفرت و تنفر چیست؟

شما می‌توانید در هرجایی تضاد بین نیروهایی همچون خوب و بد و عشق و نفرت را ببینید. بسیاری از انسان‌ها معتقدند این نیروهای متضاد در دنیا در حقیقت، حضور خداوند در مقابل شیطان می‌باشد. من زمان قابل توجهی را برای این کتاب صرف کرده‌ام تا چنین عقیده‌ای را انکار کنم.

اگر تنها یک خالق و یک نیرو در جهان وجود دارد چگونه ممکن است که خداوند و شیطان با هم حضور یابند؟ آیا خداوند شیطان را آفریده

است؟ اگر تنها یک حقیقت خلاق بر جهان حاکم است و شما شیطان را به عنوان آن حقیقت می‌پذیرید پس باید باور کنید که تنفر، خشونت، زشتی، تبعیض، بیماری، فقر و هرج و مرج نیز توسط این حقیقت اشکار می‌شود و همه عشق و خوبی‌ها اشتباه هستند. اگر خداوند را به عنوان حقیقت خلاق حاکم بر جهان بپذیرید پس باید قبول کنید که عشق حاکم است و شرّ و بدی اشتباه تلقی می‌شود. تنفر نیز مطمئناً بخشی از آن شرّ و بدی به شمار می‌رود که اشتباه است.

به نظر من، نفرت نیز در حقیقت همان عشق است. کاملاً درست است، من پی برده‌ام که نفرت همان انرژی عشق است که در جهت مخالف حرکت می‌کند. همه‌ی نفرت‌ها می‌توانند توسط عشق، متعالی شوند زیرا عشق در همه جا وجود دارد، بنابراین باید نفرت را نیز شامل شود. احساس و ابراز تنفر باید وارونه گردد و در مسیری مخالف مسیر کنونی‌اش قرار گیرد. در کتاب قدیمی داماپادا[1] به ما تذکر داده شده است که نفرت فقط به وسیله‌ی عشق متوقف می‌شود نه با نفرت. به این دلیل فرانسیس مقدس از خداوند تقاضا می‌کرد تا توانایی یابد در حضور نفرت، عشق بیافریند و بنابراین توهّمی را که سبب بروز نفرت می‌شود برطرف سازد.

به طور اساسی افرادی که بذر نفرت می‌پاشند این احساس خود را بروز می‌دهند که مورد توجه و محبت نیستند. آن‌ها درک نمی‌کنند که زندگی عاشق آن‌هاست. اگر احساس کنید زندگی به شما عشق و محبتی روا

---

1. Dhammapada

نمی‌دارد حضور عشق را انکار کرده‌اید حتی اگر عشق اکسیری بشد که هر چیزی را در این دنیا در کنار هم نگاه می‌دارد. بنابراین شما حضور این نیروی همیشه حاضر را که عشق نام دارد احساس می‌کنید و آن را به جهت مخالف برمی‌گردانید و تمرین نفرت را آغاز می‌کنید. انسانی که متنفر است در حقیقت انسانی است که نفرت دیگری را احساس کرده است و آن احساس درونی خود را به بیرون انتقال می‌دهد. هنگامی که با انسانی روبه‌رو می‌شوید که به شما اظهار تنفر می‌کند، اطمینان پیدا می‌کنید که او، تنفر انسان دیگری را نسبت به خودش احساس کرده است و در حقیقت اکنون تنها کاری را که برایش ممکن است انجام می‌دهد، یعنی آن چه را که دارد به بیرون می‌فرستد. اگر انسانی را ببینید که در مورد شما به قضاوت و داوری می‌پردازد اطمینان می‌یابید که چنین شخصی قبلاً مورد قضاوت و داوری قرار گرفته است و اکنون احساس خود را به بیرون انتقال می‌دهد. این مثال‌ها نشان‌دهنده‌ی افرادی هستند که اعتقاد دارند مورد عشق و محبت کسی واقع نشده‌اند و انرژی سرشار از نفرت و ناهماهنگی را به بیرون می‌فرستند.

ما می‌دانیم که خداوند مظهر عشق است و تنها نیرویی است که در همه جا حضور دارد. بنابراین هیچ مکانی را نمی‌یابیم که خداوند در آن نباشد، پس خداوند درون افرادی که احساس نفرت نیز دارند حضور دارد. به این دلیل می‌گویم که در حقیقت نفرت همان عشق است: تنها راه از بین بردن نفرت این است که در هرکجا آن را یافتیم جهتش را وارونه کنیم و با تلاشی عاشقانه انسانی را که سرشار از تنفر است متقاعد کنیم که دیگران

عـاشق او هسـتند. چـنانکه فـرانسـیس مـقدس در دعـایش از خـداونـد می‌خواهد او را وسیله‌ای قرار دهد تا در دل‌های آکنده از نفرت، بذر عشق بپاشد.

بیایید توجه کنیم که نفرت در کجا به وجود می‌آید و چگونه می‌توان به سمت مشکلاتی که ناشی از نفرت و تنفر هستند عشق ارسال کرد.

بذر عشق خود را به طرف هر گونه نفرت و دشمنی بپاشید

می‌توانید نفرت و تنفر را به هزاران شکل مختلف در این دنیا مشاهده کنید. یک گروه از مردم، نفرت خود را با حمله کردن و بدرفتاری نسبت به گروه دیگر نشان می‌دهند؛ تعدادی آذوقه و غذای خود را ذخیره می‌کنند در حالی که عده‌ای دیگر در قحطی و گرسنگی به سر می‌برند و تعدادی یک شیوه‌ی مداوم را از طریق زورگویی خشونت‌آمیز نسبت به دیگران به صورت‌های مختلف نظیر کشتن، مبارزه کردن، دشنام دادن و تلاش برای فریب دادن دیگران به کار می‌برند. قوانینی تصویب شده است که براساس آن‌ها یک گروه به گروه دیگری که مورد نفرت و تنفر اکثریت افراد قرار دارند نیکی کند. هـنگامی کـه کـنترل قـدرت دگـرگون مـی‌شود انـتقام از افرادی که سرشار از نفرت بودند به یک مـعیار تـبدیل مـی‌شود. بـه نـظر می‌رسد که نفرت، نفرت تولید می‌کند.

شما با گرایشی طبیعی به عشق ورزیدن به دنیا آمده‌اید. بیشتر اوقات هنگامی که بـا افـرادی روبـه‌رو مـی‌شوید کـه بـه سـمت شـما بـذر نـفرت می‌پاشند، احساس می‌کنید دچار مشکل شده‌اید. مانند زمـانی کـه ایـن

مشکل شما ناشی از نفرتی است که به هنگام رویارویی با یک کارمند دولتی بداخلاق احساس می‌کنید زیرا او به سخنانتان گوش نمی‌دهد و شما را در انتظاری بی پایان نگاه می‌دارد. مشکل دیگری می‌تواند ناشی از نفرتی باشد که نسبت به یک عمل قانونی احساس می‌کنید؛ این عمل علیه شما صورت می‌گیرد فقط به این دلیل که کمی از پولتان را بگیرند. مشکلی دیگر نیز می‌تواند ناشی از نفرتی باشد که نسبت به یک انسان تشنه‌ی قدرت احساس می‌کنید زیرا او برای شادی و رضایت خودش مواردی را به شما تحمیل می‌کند. مثال‌ها بی‌پایان هستند، آن چه برایتان واقعی به نظر می‌رسد نفرت و تنفر آن‌هاست.

عقیده‌ی عمومی افرادی که سرشار از نفرت هستند بر این اساس است که زندگی به آن‌ها عشق نمی‌ورزد. نفرت در حقیقت واکنشی به احساس مورد تنفر واقع شدن است. برای انسانی که سرشار از عشق است، پاشیدن بذر نفرت کاملاً غیرطبیعی و غیر عادی تلقی می‌شود. این جمله‌ی بسیار مهم کتاب مقدس را به ذهن خود بسپارید: «خداوند مظهر عشق است». هر گونه شرّ و بدی از ذهن انسان نشأت می‌گیرد. هر نفرّتی از ذهن انسان‌هایی سرچشمه می‌گیرد که احساس می‌کنند از خداوند و جریان انرژی عشق جدا هستند. شما نیز هنگامی که تحت تأثیر نفرت آن‌ها قرار می‌گیرید از خداوند و جریان انرژی عشق جدا هستید. انتقام، خشم، تلافی کردن، دلتنگی و همه‌ی آن چه به عنوان مشکل قلمداد می‌کنید ساخته و پرداخته‌ی ذهن هستند.

هنگامی که متحول می‌شوید و در موقعیت‌هایی از زندگی که با تنفر

روبه‌رو می‌شوید، بذر عشق می‌پاشید، حادثه‌ای منحصر به فرد به وقـوع می‌پیوندد. این حادثه در ابتدا به خود شما و سپس به میدان انرژی نفرتی که در آن قرار دارید، مربوط می‌شود. هنگامی که به نیروی عشق اطمینان می‌کنید و درمی‌یابید که در نهایت به آن نیرو خواهید پیوست بر الگوی انرژی ضعیف تنفر تأثیر بسزایی می‌گذارید. هر زمان که انسانی را در دنیای نفرت مشاهده می‌کنید، با اطمینان کامل می‌دانید کـه او در درون خـود احساس نفرت و تنفر می‌کند. در همان زمان می‌دانید که خداوند چنین شخصی را دوست دارد زیرا خداوند مظهر عشق است. به عنوان یک شاهد و یا دریافت‌کننده‌ی پـرتوهای نـفرت، جـرقه‌ی عشـق مـی‌شوید. اگـر در واکنش به نفرت بتوانید بذر عشق بپاشید (در یکـی از فـصلهای گـذشته توضیح دادم که ایـن کـار یکـی از دشـوارتـرین کـارهایی است کـه انسـان می‌تواند انجام دهد) در نهایت مشاهده خواهید کرد که نـفرت بـه عشـق تـبدیل مـی‌شود. سـپس اطـمینان مـی‌یابید کـه نـفرت فـقط اشـتباهی ساخته‌ی ذهن بشر بوده است.

در تاریخ طولانی حکومت‌های استبدادی و دیکتاتور مشاهده کرده‌ایم که نفرت، توسط انسان‌هایی که خودشان احسـاس نـفرت مـی‌کردند بـه دیگران انتقال یافته است. هـنگامی کـه اسـتادان الهـی و مـعنوی بـه مـا آموزش می‌دهند همه‌ی آن‌ها بدون استثنا می‌فرمایند کـه عشـق هـرگز شکست نمی‌خورد. کافیست به این فهرست از عقاید مذهبهای مـختلف نگاهی بیندازیم.

مسیحیت: خداوند مظهر عشق است، شما فرزندان متعالی خداونـد

هستید.

شینتو[1]: خداوند حاوی عشق است.

زرتشتی: انسان، معشوق پروردگار است و شما نیز باید در پاسخ به او عشق بورزید.

یهودی: تو باید به صاحب اختیارت، به پروردگارت، با تمام وجود عشق بورزی و همسایه‌ات را نیز مانند خودت دوست بداری.

سیک[2]: پروردگار، انسان‌های عاشق را دوباره می‌آفریند.

بودا: بگذار تا انسان، قلبی سرشار از عشق را در جهان ترویج کند.

تائو: بهشت، آن‌هایی راکه تباه نشده‌اند باعشق مجهز می‌سازد.

اسلام: عشق اینست که تو خود را در مقابل پروردگارت کوچک ببینی و او را بسیار متعالی بدانی.

بهایی: اگر تو مرا دوست نداشته باشی، عشق من نیز نمی‌تواند به تو برسد.

کنفوسیوس: برجسته‌ترین سخاوتمندی این است که به همه‌ی انسان‌ها عشق بورزی.

هندو: هر انسانی ازطریق عشق می‌تواند به بهترین شیوه، پروردگارش را بپرستد.

* * *

من معتقدم که ظلم و ستم ناشی از نفرت می‌تواند با آگاهی عاشقانه

---

۱ مذهب ارواح‌پرستی در ژاپن

۲ مذهبی در هند در قرن شانزدهم که به خدای یگانه اعتقاد داشت.

جایگزین شود. نلسون ماندلا، عشق و مصالحه را در مقابل نفرت ناشی از نفاق بین سیاه‌پوستان و سفیدپوستان قرار داد و این موضوع به تدریج از بین رفت. نفرت ناشی از جنگ‌های گذشته می‌تواند به تدریج با تشخیص وحدتی که بین همه انسان‌هاست جایگزین شود. دشمنان قدیمی در آرامش و صلح، برادر یکدیگر می‌شوند. البته توهّم نفرت همیشه باقی می‌ماند. آن چه ما باید انجام دهیم این است که در آموزش خود تغییر و تحولی ایجاد کنیم و بیاموزیم در جایی که نفرت وجود دارد، بذر عشق بپاشیم. برای افرادی که در جستجوی راه‌حلی معنوی هستند تشخیص این نکته که فقط نیروی عشق وجود دارد، ضروری است.

تنفر از افرادی ساطع می‌شود که خود به طریقی احساس می‌کنند مورد نفرت واقع شده‌اند. دو راه وجود دارد تا شما به آن‌ها کمک کنید احساس خود را تغییر دهند.اولین شیوه این است که به آن‌ها اجازه دهید مشاهده کنند آن چه شما شخصاً برای بخشیدن به آن‌ها دارید فقط عشق است. دومین شیوه به این صورت است که ببینید خداوند باعشقی بدون قید و شرط آن‌ها را دوست دارد حتی اگر خودشان نتوانند این حقیقت راتشخیص دهند.

جان مقدس نقل قول می‌کند و می‌گوید: «عشق واقعی درعشق ما نسبت به او قرار ندارد بلکه در عشق او نسبت به ما نهفته است.» در نهایت، عشق مطلق شما تنفر را از بین می‌برد زیرا عشق مطلق آگاه است که فقط یک هستی تقسیم ناپذیر وجود دارد.

هنگامی که با انسانی روبه‌رو می‌شوید که ازخودش نفرت سطع

می‌کند شاید تصور کنید به کار بردن این موارد درباره‌ی عشق، فقط براساس فرضیه و نظریه و وابسته به علوم الهی می‌باشد. به شما اطمینان می‌دهم که با یک تشخیص ساده می‌توانید نفرت را به صورت عشقی در جهت مخالف و بازتاب یک انسان که نفرت را در درونش احساس می‌کند در نظر بگیرید و به این طریق نفرت را از بین ببرید. در پایان این فصل چند توصیه‌ی ویژه برای به کار بردن در زمان رویارویی با نفرت ارائه خواهم کرد. اکنون فقط این عقیده را بپذیرید که مایلید در میدان انرژی نفرت، بذر عشق بپاشید و انسانی را که از خود نفرت نشان می‌دهد، او را به عنوان شخصی در نظر بگیرید که به عشق نیاز دارد، در این صورت محیط خود را تغییر خواهید داد و سرانجام عشق را جایگزین نفرت خواهید کرد.

مایلم در این جا بخشی از نامه‌ای را که از خانمی دریافت کرده‌ام با شما در میان بگذارم. او با موقعیتی سرشار از نفرت و خشونت روبه‌رو شده بود؛ او قادر بود در مقابل این نفرت و در لحظه‌ای سرشار از ترس و وحشت، عشق بیافریند. در این‌جا داستان را همان طور که خودش برایم نوشته بود، آورده‌ام.

صبح جمعه ساعت ۲:۳۰ به وسیله‌ی مردی که صورتش را پوشانده و چاقویی بر گلویم گذاشته بود، از خواب بیدار شدم. ابتدا فکر کردم که فقط یک کابوس شبانه است اما کمی بعد دریافتم که آن موضوع واقعیت دارد و آن مرد واقعاً در اتاقم بود. نیازی به گفتن نیست که من به شدت ترسیده بودم. در حالی که صورتم را از قسمت بالای چشم‌ها تا دهانم نوار چسب می‌زد چند سؤال از من

پرسید. سپس دست‌هایم را از پشت بست و لباس‌هایم را با چاقو پاره کرد. من تشخیص دادم که دو راه دارم. یکی این که با او بجنگم و در این صورت به شدت صدمه می‌دیدم. دوم این که با او کنار بیایم و به بهترین نتایج امیدوار باشم؛ من راه دوم را انتخاب کردم. در حالی که او به من نزدیک می‌شد قادر بودم خود را از آن چه به وقوع می‌پیوست تا حدی جدا کنم و سپس ناگهان واقعاً آرام شدم و با او صحبت کردم. افکار و اندیشه‌های آن نوارها به من باز می‌گشت زیرا جمله‌هایی که می‌گفتم در آن موقعیت، طبیعی و عادی نبود.

(روث[1] در این جا به بخش قبلی نامه‌اش اشاره می‌کند که در آن‌جا توضیح داده بود به سری نوارهای من گوش کرده است و آن نوارها در طی دوران فوت برادرش در سال گذشته برایش مثمر ثمر بوده است. در طی هفته قبل از این حمله، او دوباره در کنار نرمش‌هایش به نوارهای من گوش کرده بود.)

او به من گفت که اهل لوس آنجلس است و به مقداری پول و یک ماشین نیاز دارد تا دوباره به آن‌جا باز گردد. واژه‌ها از دهان من بیرون می‌آمدند... تو مردی جوان و بسیار مهربان هستی، آیا مایلی برایت دعا کنم؟ پروردگارا، به این مرد جوان و مهربان کمک کن تا پولی را که برای رفتن به لوس‌آنجلس احتیاج دارد، به دست آورد. پروردگارا به او کمک کن تا شاد باشد و از زندگی سودمند و پرثمری

---

1. Ruth

برخوردار شود. از او پرسیدم آیا نامزدی دارد و او گفت: بله، در لوس‌آنجلس. سپس پرسیدم: آیا فرزندی داری؟ و او گفت: نه، اگر فرزندی داشتم آی اکنون این‌جا بودم؟ من گفتم: من فرزند و نوه دارم و آن‌ها همه فوق‌العاده هستند. تو باید با نامزدت عروسی کنی و روزی دارای فرزند شوی، آن‌ها نیز بسیار فوق‌العاده خواهند بود.

من به صحبت کردن با او ادامه دادم گویی او مرد بسیار مهربانی بود و سرانجام او گفت: فایده‌ای نداره. اما هرگز واقعاً به من هجوم نیاورد. او هنوز به کارش ادامه می‌داد و من فکر کردم احتمالاً به پایان زندگی‌ام نزدیک می‌شوم اما ناگهان آن‌جا راترک کرد و در حالی که بیرون می‌رفت به من گفت: تو زن مهربانی هستی.

من به طور کلی توانایی‌ام را برای آرام بودن و استفاده از آن واژه‌های سرشار از مهربانی به گوش دادن نوارهای شما نسبت می‌دهم. بدون شک می‌دانم که تأثیر آن نوارها به سمت من بازمی‌گشت و به من آرامش، قدرت و آن واژه‌های سرشار از مهربانی را می‌بخشید. اکنون نیز از شما بسیار متشکرم که زندگی و پندهای حکیمانه‌ی خود را با ما قسمت می‌کنید. این نکات سبب می‌شود برای پیشرفت و رسیدن به مراحل بالاتر به پیشنهادات بسیار جالبی مجهز شویم.

متشکرم، متشکرم، از اعماق وجودم اَزشما به خاطر کتاب‌ها و نوارهای بسیار جالبتان متشکرم....آن‌ها بسیار فراتر و والاتر از واژه‌های نوشته شده و یا گفته شده هستند.

من با روث صحبت کردم. او به من اجازه داد تااین داستان را در این بخش از کتابم تعریف کنم، به امید این که شاید یک نفر دیگر نیز در دنیای بیرون با خواندن این داستان بتواند در مقابل نفرت بذر عشق بپاشد.

هنگامی که در روابط شخصی شما نفرت ظاهر می‌شود بذر عشق بپاشید

در این بخش به رمز و راز رفتار و برخورد با افرادی که با شما رابطه‌ی نزدیکی دارند اما نفرت خود را نثارتان می‌کنند می‌پردازیم. در ابتدا به خاطر داشته باشید که نفرت و تنفر، واکنشی در برابر سرخوردگی و شکست عشقی می‌باشد. سپس بارها و بارها در سکوت با خود تکرار کنید: «پروردگارا مرا وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش خودت قرار بده. خدایا، یاری‌ام کن تا در دل‌های سرشار از نفرت، بذر عشق بکارم.»

شما از خود عشق ساطع می‌کنید زیرا در آرامش تشخیص داده‌اید انسانی که از خود نفرت ساطع می‌کند در اعماق وجودش و شاید هم در ضمیر ناخودآگاهش احساس می‌کند مورد تنفر واقع شده است. بنابراین احساس درونی‌اش رابه بیرون انتقال می‌دهد. عشق واقعی نمی‌تواند در کنار نفرت وجود داشته باشد بنابراین کار شما این است که دراین لحظات، در جایی که نفرت وجود دارد بذر عشق بپاشید. شما به کسی که احساس می‌کند دیگران دوستش ندارند می‌فهمانید که شما از او نفرت ندارید، گرچه این کار بسیار دشوار به نظر می‌رسد. با انجام این کار نفرت و تنفر را ریشه کن خواهید کرد و برای این مشکل راه‌حلی معنوی به وجود خواهید

آورد.

آن تنفری که به شما ابراز می‌شود همچون دردی است که توسط انسانی که آن را تجربه می‌کند به شما تحمیل می‌شود. هنگامی که نفرت ازبین می‌رود وحشت و عذاب آن درد نیز برطرف می‌شود. این خط از دعای فرانسیس مقدس تقاضایی است برای توانایی یافتن تا در جایی که نفرت وجود دارد بذرهای عشق بکاریم. اگر حتی افرادی که با شما زندگی می‌کنند و یا کار می‌کنند از خود نفرت ساطع کردند، می‌توانید این کار را انجام دهید.

در آن چه من می‌گویم هیچ نکته‌ای مبنی بر این نیست که شما باید طعمه و یا قربانی کسی شوید. یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید در واکنش به نفرت انجام دهید این است که در سکوت برای آن شخص برکت و عشق بفرستید و خود را از میدان انرژی ترس وتنفر دور کنید. به آرامی و بدون جیغ و فریاد، دشنام و یا حتی پاسخی با صدای بلند آن مکان را ترک کنید و به آن شخص پیام بفرستید که به خودتان نیز عشق می‌ورزید و حاضر نیستید قربانی او یا دیگری شوید. سپس هنگامی که آن شخص آرام شد و نفرت در آن میدان انرژی نفوذ نمی‌کرد می‌توانید در آن مکان حضور یابید و با او صحبت کنید.

در حقیقت شما نمی‌خواهید اجازه دهید کَسی سبب شود احساس نفرت، انزجار و یا رنج داشته باشید. هدفتان، باقی ماندن در حالتی سرشار از عشق است که با ترک صحنه، از آلوده شدن میدان انرژی خود جلوگیری می‌کنید. همچنین فضایی را در اختیار آن انسان سرشار از نفرت قرار می‌دهید تا در خلوت خود به اعمال و رفتارش بیندیشد. به خاطر داشته

باشید نفرت چنین افرادی، مایه‌ی عذاب و شکنجه آن‌هاست. اگر اجازه ندهید که نفرت آن‌ها در شما نفوذ کند به آن‌ها کمک کرده‌اید تا درد و رنج خود را از بین ببرند.

هنگامی که در زندگی خود با نفرت کسی رو به رو شدید از آن لحظات استفاده کنید و به خود یادآوری نمایید که باید روبه سوی خداوند کنید. اگر منیّت خود راکه می‌خواهد تلافی کند و بر نفرت فایق آید، کنار بگذارید به خود اجازه می‌دهید تا در آن لحظات، بذر عشق بپاشید. منبع و منشأ شما خداوند است. منبع و منشأ نفرت، عقیده‌ی نادرست انسان‌هایی است که تصور می‌کنند از خداوند جدا هستند. هنگامی که با نفرت مواجه می‌شوید به منبع و منشأ خود رجوع کنید تا برای بذر افشانی عشق راهنمایی شوید. اگر کسی تلاش می‌کند تا شما را با طعمه‌ای در دام نفرتش گرفتار کند شما آزادی انتخاب دارید که آن طعمه را نپذیرید. این موقعیت دقیقاً شبیه تلاش برای نبرد با انسانی است که از هرگونه زد و خورد اجتناب می‌ورزد. آن انسن عصبانی با واکنشی سرشار از آرامش یا عشق، خلع سلاح می‌شود و به حالت آشتی در می‌آید. هر آن‌چه تحت تأثیر عشق قرار گیرد به شادی و زیبایی تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، عشق و نفرت نمی‌توانند در کنار هم وجود داشته باشند.

بیشتر مشکلات ساختگی ما در زندگی در نتیجه برخورد با انسان‌هایی به وجود می‌آید که در میدان انرژی، نفرت ایجد می‌کنند. ـه مقدار تنفری که خانه، محل کار، خنواده و دوستان، روابط و حتی سلامتی شما را آلوده می‌کند توجه کنید. سپس از خود بپرسید آیا شما نیز با نفرت‌داشتن از انسان‌هایی که سرشار از نفرت هستند در ایجاد تنفر و انزجار همکاری

می‌کنید؟

شما می‌بینید اگر آن‌چه را فرانسیس مقدس در این بخش از دعایش از خداوند تقاضا می‌کند تمرین کنید هیچ یک از آن مشکلات کذایی را مشکل قلمداد نخواهید کرد، «خدایا یاری‌ام ده تا در دل‌های سرشار از نفرت، بذر عشق بکارم». روش مقاومت این است که به خود اجازه ندهید تا در بافت تنفر که نفرت بیشتری ایجاد می‌کند درگیر شوید. حتی اگر توسط این نوع انرژی یعنی انرژی نفرت کاملاً احاطه شوید به طوری که دور شدن خود را از آن‌جا غیر ممکن می‌دانید، می‌توانید آگاهانه تصمیم بگیرید تا فقط به افکار سرشار از عشق بیندیشید. اگر در سکوت با خود بخوانید: «پروردگارا، مرا وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش خودت قرار بده و خدایا یاری‌ام کن تا در دل‌های سرشار از نفرت بذر عشق بکارم،» آنگاه موقعیت را متحول می‌کنید.

چگونه؟

مشکلات، ابتدا در افکارتان مورد تجربه و آزمایش قرار می‌گیرند. اگر افکارتان سرشار از عشق باشد نفرت در آن‌جا، جایی نخواهد داشت زیرا این دو نمی‌توانند در یک مکان قرار گیرند. راه‌حل معنوی یعنی در رویارویی با نفرت از افکار خود آگاه باشید و متعهد باشید تا به اندیشه‌های سرشار از عشق ادامه دهید. این حالت اگر چه به زمان نیاز دارد اما به تدریج و مطمئناً، عشق سبب می‌شود تا نفرت به شادی و زیبایی تبدیل شود.

در جایی که از خودتان بیزارید بذرهای عشق برای خود بکارید

اگر در قلبتان جایی وجود دارد که در آن بخش احساس می‌کنید از خود بیزارید بر شما واجب است تا عشق را جایگزین نفرت کنید. هنگامی که می‌گوییم در هر جا که نفرت وجود دارد عشق را جایگزین کنید، یعنی هر کجا که با نفرت روبه رو شدید؛ حتی اگر در اعماق وجودتان باشد، باید در آن‌جا بذر عشق بپاشید. به این جمله‌های فرانسیس مقدس توجه کنید: «من انسانی غیر مقدس بودم، اگر خداوند می‌تواند از طریق من اراده کند، پس از طریق هر انسان دیگری نیز می‌تواند این چنین کند.»

تصور کنید کسی که زخم‌های مهلک مسیح را تاب می‌آورد؛ با حضور الهی‌اش، حیوانات وحشی را رام و اهلی می‌کند؛ بیماران را شفا می‌دهد و برای همه عشق بدون قید و شرط را توصیه می‌کند؛ می‌گوید: «من انسانی غیر مقدس بودم.» اگر این مورد درباره‌ی فرانسیس مقدس حقیقت داشته بشد، یقیناً شما نیز می‌توانید به اعمال و اندیشه‌های غیر مقدس خود نگاهی بیندازید، خود را عفو کنید و به جای نفرت، عشق را نثار خودتان بکنید.

هر کاری که انجام داده‌اید و به خاطر آن خود را تحقیر می‌کنید در گذشته انجام شده است. بنابراین امروز وقت خود را صرف از خودبیزاری نکنید. به خاطر داشته باشید نفرت در حقیقت همان عشق است که در جهت نادرست حرکت می‌کند. جهت افکار خود را تغییر دهید و آن‌ها را به سمت عشق هدایت کنید. به‌وسیله‌ی بخشش می‌توانید جهت افکار را به سمت عشق سوق دهید. من در این کتاب و کتاب‌های دیگری مطالب

بسیاری درباره‌ی عشق ورزیدن به خویشتن و بخشش خود نوشته‌ام و قصد ندارم در این جا دوباره آن مطالب را تکرار کنم.

من این بخش خلاصه را در این جا قرار دادم تا بگویم پاشیدن بذر عشق شامل همه‌ی مکان‌هایی می‌شود که نفرت در آن‌جا وجود دارد. همه‌ی خطاهای گذشته، نظیر اشتباه در قضاوت و داوری و درک و شناخت کاستی‌ها یا حتی کمبودهای خویشتن، باید اتفاق می‌افتادند؛ شما باید در آن جا در تاریکی قرار می‌گرفتید تا بتوانید هر چیزی را متعالی کنید. هرگونه نقص و کاستی که در خود کشف می‌کنید در حقیقت و به طور کامل صاف و ساده به خداوند بی‌احترامی کرده‌اید. شما بخشی الهی از خداوند هستید و هیچ گونه نقص و کاستی ندارید، زیرا خداوند مظهر خوبی‌هاست و همه‌ی آن چه را خداوند آفریده است نیز خدایی است، پس هیچ گونه اشتباه و کاستی در مخلوقات وجود ندارد و هیچ انسانی از دیگری برتر و بالاتر نیست. این سخن امرسون[1] را به عنوان پادزهری برای کمبودها و کاستی‌های خود به کار ببرید:

> هیچ‌گاه فرصت دیدن زیبایی‌ها را از دست ندهید، زیرا آفرینش زیبایی، هنر خداوند است و نشانه‌ایست فرعی برای پی بردن به دنیای الهی. در هر چهره‌ی جذاب، در هر آسمان صاف و در هر گل زیبا، هنر خداوند را مشاهده کنید و او را به دلیل برکت و سعادتی که از طریق هر یک نثارمان می‌کند، شکر گویید.

1.Emerson

متن بالا شامل چهره‌ی زیبای هر یک از شما نیز می‌شود. خود را به عنوان بخشی از برکت و سعادت که هنر خداوند است بدانید و در درون، برای خود عشق بفرستید. دیدن چهره‌ی خود نیز یکی از همان فرصت‌هایی است که نباید از دست دهید بلکه باید از زیبایی آن لذت ببرید.

چند پیشنهاد سودمند برای پاشیدن بذر عشق در جایی که نفرت وجود دارد

توصیه می‌کنم آن چه را که من هربار در رویارویی با نفرت انجام می‌دهم تمرین کنید. من این بخش دعای فرانسیس مقدس راتکرار می‌کنم که، «پروردگارا یاری‌ام کن تادردلهای سرشار از نفرت بذر عشق بپاشم.» باور کنید یا نه، تکرار این جمله که هیچ‌گونه سعی و تلاشی هم نیاز ندارد سبب می‌شود تا متحول شوم و اندیشه‌های درونی سرشار از نفرتم به افکار سرشار از عشق تبدیل شود. این دعا سبب می‌شود به جای این که به منیّت خودم گوش بسپارم و نفرت را با نفرت پاسخ دهم، قدرتی به دست آورم تا اعمال و رفتارم را براساس عشق پایه‌ریزی کنم.

هفته‌ی گذشته در میان بازی تنیس، در فاصله بین دو بازی یکی از بازیکنان از روی کینه و نفرت به بازیکن دیگری توهین کرد و او را به حقه‌بازی و فریبکاری متهم نمود. او هر چه بیشتر عصبانی می‌شد و توهین می‌کرد فضای آن محیط بیشتر و بیشتر آلوده و سمی می‌شد. من دعای فرانسیس مقدس را که قبلاً نوشته بودم فوراً به یاد آوردم، در جایی که نفرت است می‌توان بذر عشق پاشید. به هم‌گروهی خودم که فرد مورد

نظر آن شخص عصبانی بود گفتم: «در پاسخ به او توهین نکن و به سادگی هیچ‌گونه واکنشی انجام نده».ناگهان با صدای بلند برای همه و مستقیماً به مردی که سرشار از نفرت بود گفتم: «تو می‌دانی، چه بازی را ببری یا ببازی، همه‌ی ما تو را دوست داریم.» از کار خودم متعجب شدم و زمانی که واکنش او را دیدم تعجب من بیشتر شد. او به من نگاه کرد، لبخندی زد و سپس گفت: «متأسفم، کنترلم را برای یک لحظه از دست دادم.» این مثال، یک نمونه بسیار حیرت آور از پاشیدن بذر عشق در رویارویی با نفرت بود و مشاهده کردید که نفرت فوراً از بین رفت.

وقتی در حضور انسانی هستید که آشکارا نفرتش را به شما ابراز می‌کند، به حضرت عیسی مسیح بیندیشید که در شب قبل از مصلوب شدن، پاهای پیروانش را شست. همسرم به من گفت هنگامی که دختر جوانی بود به او آموزش داده بودند تا این‌گونه بیندیشد و او نیز این تمرین را در طول زندگی‌اش در سکوت انجام می‌داده است. در ذهن خود تصور کنید چه می‌شود اگر کفش‌های آن انسان سرشار از نفرت را به پا کنید و با آن قدم بزنید[1]. سپس در ذهن خود آن کفش‌ها را از پاهای او در آورید و خود را در حالتی تصور کنید که مشغول شستن پاهای او می‌باشید (همان کاری را که حضرت عیسی مسیح انجام داد). این تصورات ذهنی سبب می‌شود تا در مقابل نفرت، عشق ابراز کنید. همچنین سبب می‌شود آن عادت‌های شرطی شده‌ی شما که به هنگام دیدن تنفر، عصبانی می‌شدید

---

۱. منظور این است که خود را به جای آن شخص تصور کنید و برایش عشق ارسال نمایید.

یا صدمه می‌دیدید، از بین بروند.

بعد از هر حادثه‌ای که نفرت به سمت شما ارسال می‌کند و یا هنگامی که در سکوت شاهد نفرت هستید، اجازه ندهید ذهنتان تحت تأثیر قرار گیرد. علاوه براین، بعد از حادثه در مقابل هرگونه وسوسه‌ای برای بحث درباره‌ی آن مقاومت کنید و موضوع اصلی گفتگوهای خود را بر مبنای وقایع به وقوع پیوسته قرار ندهید. بسیاری از مردم، در حالی که خودشان هیچ‌گونه نفرتی ساطع نمی‌کنند اما از بحث کردن درباره‌ی بخش‌های سرشار از نفرت زندگی دیگران لذت می‌برند و مایلند تا همیشه موضوع گفتگوهای خود را براین اساس قرار دهند. آن‌ها همواره درباره‌ی این موضوع صحبت می‌کنند که فلانی چه‌گفت، آن حادثه چه قدر وحشتناک بود و چقدر بر انسان‌های اطرافش اثر گذاشت. در ضمن، در محیط کنونی نیز با صحبت کردن به نمایندگی از طرف دیگری موجب برانگیختن نفرت می‌شوند.

هنگامی که با کسی صحبت می‌کنید تلاشی جدی به خرج دهید تا برای میدان انرژی آن‌ها، عشق و محبت بفرستید و دیگران را نیز تشویق کنید تا درباره‌ی انسان‌هایی که در نفرت قرار دارند بیندیشند و برای آن‌ها انرژی سرشار از عشق ارسال کنند. جزء افرادی باشید که عقیده دارند انسان‌ها تغییرپذیر هستند. از هر یک از اعضای خانواده‌ی خود و هر یک از دوستانتان بخواهید تا برای افرادی که به رنج و عذاب حاصل از نفرت خود چسبیده‌اند راهنمایی‌های سرشار از عشق و دعا بفرستند.

اگر با کسی که سرشار از نفرت است به طور خصوصی صحبت می‌کنید موضوع گفتگوی خود را به جای تنفر بر اساس عشق بنیان گذارید در

لحظاتی که شاهد نفرت نیستید، می‌توانید بذر عشق بپاشید. هنگامی که تصمیم می‌گیرید تا برای انسانی که سرشار از نفرت است دعا کنید مانند این است که برای یک انسان بیمار، یا یک انسان فقیر و یا انسانی که به هر طریقی صدمه دیده است، دعا می‌کنید.

به آرامی و همراه با عشق به میدان‌های انرژی سرشار از نفرت وارد شوید. حتی بدون این که تشخیص دهید فرصت‌هایی دارید تا از انرژی سرشار از عشق خود برای متوقف ساختن احساسات تند سرشار از نفرت استفاده کنید. هنگامی که با قلبی سرشار از عشق زندگی می‌کنید انرژی معنوی و سریعی را به دنیای بیرون انتقال می‌دهید. شما می‌توانید این انرژی متعالی عشق را به سمت موقعیت‌های سرشار از نفرت سوق دهید.

به یاد می‌آورم یک روز بعدازظهر با دو تا از فرزندانم در پارک بودیم، در آن هنگام پدری از پسر کوچکش بسیار عصبانی شده و در حال انفجار بود. او فریاد می‌کشید و پسر کوچکش را با خشونت تهدید می‌کرد. من فوراً وارد عمل شدم، البته نمی‌خواستم با آن پدر عصبانی روبه‌رو شوم بلکه فقط کمی نزدیک‌تر رفتم و برای او انرژی عشق فرستادم. من او را با هاله‌ای تصوری از مهربانی پوشاندم. در حالی که پنهانی به میدان انرژی او نزدیک می‌شدم دیدم کمی آرام‌تر شده است. آرام شدن او تا حدی به این دلیل بود که متوجه حضور من شد و از رفتار خود احساس شرمندگی کرد. اما بخش عمده‌ی آرامش او به من مربوط می‌شد زیرا در فضایی که انرژی ضعیف و آهسته نفرت وجود داشت انرژی متعالی و سریع عشق را ایجاد کرده بودم. حتی قبل از این که او متوجه حضور من شود این انرژی متعالی بر رفتار او تأثیر گذاشته بود.

احتمالاً تا به حال این عبارت را شنیده‌اید: «بیا برایش مقداری انرژی مثبت بفرستیم.» این عبارت دروغ نیست؛ در حقیقت روشی دیگر برای پاشیدن بذر عشق در جایی است که سرشار از نفرت است. شما قدرتی دارید که می‌توانید هر زمان بخواهید به این شیوه از انرژی سرشار از عشق خود استفاده کنید.

هرگاه با نفرت روبرو شدید به خودتان یادآوری کنید انسانی که از خود نفرت ساطع می‌نماید در درونش احساس می‌کند مورد نفرت و تنفر واقع شده است. این یادآوری سبب می‌شود میل و اشتیاقی در درونتان شعله‌ور شود، طوری که بخواهید با گرمای عشق خود، رنج و عذاب احساس نفرت را تسکین دهید. هرگاه یکی از فرزندانمان چیزی می‌گویند یا کاری انجام می‌دهند که نشان‌دهنده‌ی احساس نفرت می‌باشد من و همسرم هر دو تلاش می‌کنیم تا دوباره به آن‌ها اطمینان ببخشیم که دوست‌داشتنی هستند و شایسته‌ی دوست داشتن. بعد از این که اوضاع آرام شد یادآوری‌های بسیار کوچک و جزئی مانند در آغوش گرفتن، دستی بر شانه‌ی آن‌ها زدن و یا جمله‌ای محبت‌آمیز می‌تواند نقش مؤثری داشته باشد. به عنوان نمونه می‌توان به آن‌ها گفت: «تو می‌دانی، مادرت و همچنین خداوند همیشه تو را دوست دارند، حتی زمانی که عصبانی هستی.» نیازی به سخنرانی‌های طولانی نیست فقط یک یادآوری کوچک و ملایم که آن‌ها نیز مورد علاقه هستند، کافیست.

در میان یک بحث کاملاً جدی، هنگامی که در آن محیط نفرت و تنفر ایجاد می‌شود به خود یادآوری کنید که خداوند همه‌ی افرادی را که درگیر آن بحث و جدل هستند، دوست دارد. اگر بتوانید تا حدی این نکته را به

همه‌ی اعضای شرکت‌کننده در بحث و همچنین به خودتان منتقل کنید، همین یک نکته کافیست تا نفرت را کاهش دهید و به طور هم‌زمان راه‌حلی معنوی برای این موقعیت بیافرینید.

متعهد شوید ساعتی را متواضعانه با انسانی سپری کنید که نسبت به شما از خوشبختی و سعادت کمتری برخوردار است. تصور کنید در خانه‌ای که نزدیک خانه‌ی شماست انسانی وجود دارد که احساس افسردگی و درماندگی می‌کند. بیشتر اوقات آن‌ها نمی‌دانند که منبع و منشأ نگرانی‌هایشان عدم برخورداری از احساس سرشار از عشق و محبت است. این افراد اغلب اوقات احساس می‌کنند جهانیان و همه‌ی افرادی که با آن‌ها برخورد می‌کنند، ایشان را دوست ندارند. شما می‌توانید وسیله‌ای برای بسط و گسترش آرامش باشید و برای آن شخص و خودتان بذر عشق بپاشید. نیازی نیست که به آن‌ها پول، غذا یا اشیای مادی ببخشید؛ فقط با پاشیدن بذر عشق به شیوه‌ای شگفت‌انگیز راه‌حلی معنوی برای این مشکل می‌آفرینید و در همان زمان روح خود را نیز تغذیه می‌کنید.

هرگز تحت تأثیر نفرت قرار نگیرید. پاشیدن بذر عشق در جایی که نفرت وجود دارد یعنی به خود یادآوری می‌کنید که دوست‌داشتنی و مظهر عشق هستید و تنها چیزی که می‌توانید ببخشید عشق است. در نتیجه، هر کس که نفرتش را به سمت شما ارسال می‌کند نمی‌تواند به روحتان دسترسی پیدا کند زیرا در جایی که عشق هست، نفرت نمی‌تواند حضور داشته باشد.

بهترین شیوه برای خنثی کردن نفرت این است که آگاه باشید چگونه نسبت به آن واکنش نشان دهید. اگر فوراً تشخیص دادید توسط انسانی که

سرشار از نفرت است مورد اذیت و آزار قرار گرفته‌اید نفرت بر شما تأثیر گذاشته است و اجازه داده‌اید تا منیّت شما وارد عمل و مبارزه شود. اگر به شخصی که سرشار از نفرت است با جمله‌هایی نظیر «تو این طور احساس می‌کنی.» واکنش نشان دهیم پس بر مکانی تأکید کرده‌ایم که نفرت به آن‌جا تعلق دارد بنابراین شخصاً تحت تأثیر آن قرار نمی‌گیریم. شما می‌دانید که در این جا بذر عشق پاشیده‌اید و نفرت نمی‌تواند تأثیری بر روحتان داشته باشد. تصور کنید کسی به شما می‌گوید: «من از تو متنفرم؛ تو آدم تنبلی هستی و هیچ ارزش و اعتباری برایم قائل نیستی؛ تو فقط از من انتقاد می‌کنی.» شما می‌توانید با جمله‌هایی این چنین به او پاسخ دهید: «تو احساس می‌کنی که من ارزش و اعتباری برایت قائل نیستم و همین سبب شده تا عصبانی شوی. من می‌خواهم به تو بگویم که فکر می‌کنم انسان توانا و با استعدادی هستی و از این به بعد اغلب، احساسم را نسبت به تو بیان می‌کنم.» به این ترتیب تحت تأثیر قرار نمی‌گیرید و با عشق به نفرت واکنش نشان می‌دهید. ***یک راه‌حل معنوی!*** و حتی اگر این نفرت ادامه یابد شما مصمم هستید تا هرگز تحت تأثیر نفرت کسی قرار نگیرید.

زمانی را اختصاص دهید تا به زندگی انسان‌هایی بپیوندید که از خود نفرت ساطع می‌کنند. وقتی انسان‌هایی را که سرشار از نفرت هستند می‌شناسید پی می‌برید که آن‌ها نیز می‌خواهند مانند شما عمل کنند. آن‌ها نیز می‌خواهند تا مورد مهر و محبت دیگران قرار گیرند و نفرتی که از خود نشان می‌دهند در حقیقت فریادی برای تقاضا کردن عشق است.

سال‌ها پیش یکی از دختران نوجوانم از خشم به جوش آمده بود و

اغلب نسبت به همه‌ی انسان‌های با نفوذ و به ویژه نسبت به من تنفر می‌ورزید. من از او خواستم تا یک شب، شام را با هم بیرون از خانه بخوریم او نیز با بی‌میلی پذیرفت. در آن ساعات محدود، من وقتم را صرف کردم تا به جای این که به عنوان یک پدر با نفوذ با او صحبت کنم دوست و همراه او باشم و همین امر سبب شد در روابط ما تحولی عظیم ایجاد شود.

به وسیله‌ی شناختن انسان‌ها، وقت صرف کردن برای آن‌ها و تلاشی بیشتر برای پاشیدن بذر عشق به سمت انسان‌هایی که از خود نفرت ساطع می‌کنند، در حقیقت فضایی باز می‌آفرینید و عشق فرصت پیدا می‌کند تا به زیبایی و کمال برسد. این نکته فقط به اعضای خانواده محدود نمی‌شود؛ شما می‌توانید با کسی که در محیط کارتان به شما بی‌احترامی می‌کند برای ناهار بیرون بروید، ساعتی را باهم باشید و به این ترتیب می‌توانید مقدار زیادی از نفرت او را کاهش دهید. واژه‌ی قضاوت تبعیض‌آمیز از واژه‌ای لاتینی به معنی پیش‌داوری ریشه گرفته است. پیش‌داوری یعنی «بدون ارتباط با کسی، درباره‌ی او به قضاوت نشستن.» این عمل قبل از ارتباط صورت می‌گیرد. با ارتباط یافتن، شما هر دو در نوری مشترک قرار می‌گیرید و آن پیش داوری از بین می‌رود.

از طریق نامه، عشق خود را ارسال کنید. بیشتر اوقات ارتباط حضوری برقرار کردن با افرادی که سرشار از نفرت هستند غیر ممکن به نظر می‌رسد. هرچه بیشتر سعی کنید تا با آن‌ها صحبت کنید، آن‌ها بیشتر موضع خود را حفظ می‌کنند و مصمم می‌شوند که چاره‌ای جز این شیوه که انتخاب کرده‌اند ندارند. این برخوردها اغلب منجر به بحث و جدل می‌شود و سرانجام با گفتگوهایی پر سروصدا، ناپسند و بی‌گذشت، پایان

می‌یابد.

توصیه می‌کنم احساسات خود را به شکل نامه بنویسید، بنابراین خواننده نمی‌تواند با نفرتش به بحث و جدل با شما بپردازد. حتی اگر آن‌ها با تمام مطالبی که در نامه نوشته‌اید مخالف باشند اما تمام سعی خود را به کار گیرید تا این فرصت را به ایشان بدهید که بدانند با اهمیت، با ارزش، باهوش و مهم‌تر از همه مورد علاقه‌ی شما و محبوب خداوند هستند. همچنین در نامه توضیح دهید هنگامی که آن‌ها نفرت خود را به سمت شما ارسال می‌کنند چه احساسی دارید و چرا از قرار گرفتن در نزدیکی محیطی که نفرت در آن‌جا وجود دارد اجتناب می‌ورزید. به وسیله‌ی ارسال عشق از طریق نامه، تحت تأثیر جرقه‌های نفرتی که به هنگام رد و بدل خشمگینانه‌ی سخنان تکراری شعله‌ور می‌شود قرار نمی‌گیرید. این روش نیز فرصت دیگری در اختیارتان قرار می‌دهد تا به اعماق روح خود بروید و در جایی که نفرت وجود دارد بذر عشق بپاشید.

سعی کنید تا در واکنش نشان دادن، مهربان‌تر و باز هم مهربان‌تر شوید. من کشف کرده‌ام یکی از بهترین شیوه‌های پاشیدن بذر عشق در جایی که نفرت وجود دارد این است که سخاوتمند و بخشنده باشیم. برای کسی که به شما توهین کرده است گل بفرستید. در واکنش به نفرت، یک جعبه شکلات پست کنید و یا هدیه‌ای بفرستید.

در طول سال‌ها من موقعیت‌های متعددی را تجربه کرده‌ام. مردم محصولاتی را سفارش می‌دادند و برایم چکی ارسال می‌کردند اما یک هفته بعد یا بیشتر پی می‌بردم که به اندازه‌ی اجناسی که برایشان خریداری و یا ارسال کرده بودم، پول در حسابشان نیست. در ان زمان

واکنش من به‌گونه‌ای بود که احساس می‌کردم مرا فریب داده‌اند و مرتب گله و شکایت می‌کردم که چه انسان‌های بی‌مسئولیت و بد سیرتی پیدا می‌شوند. در حدود پنج سال پیش روشی دیگر را برگزیدم. هر بار که چنین اتفاقی برایم می‌افتاد برای آن شخص کتابی را با امضای خودم می‌فرستادم و از او می‌خواستم که حساب بانکی‌اش را جهت وصول چک من افزایش دهد. واکنش‌ها، حیرت‌آور بود. نود و هشت درصد افرادی که به دلیل کمبود حساب بانکی برایشان هدیه فرستاده بودم نه تنها پولم را پرداختند بلکه نامه‌ای سرشار از عشق برای عذر خواهی نیز می‌فرستادند. این نتیجه، قابل مقایسه با گذشته نبود؛ در آن زمان کمتر از چهل درصد افراد، مبلغ چک خود را پرداخت می‌کردند. ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «با پنبه سر ببر.» من ترجیح می‌دهم این جمله را به کار ببرم: «با عشق و سخاوتمندی با دیگران ارتباط برقرار کن.» یا همان طور که فرانسیس مقدس می‌گوید: «بذر عشق بکار.»

خود را ببخشید و با عشق به خود بنگرید. همیشه به خاطر داشته باشید که تا ابد با خداوند در ارتباط هستید. شما موجودی الهی هستید و بیش از این نمی‌خواهید از الوهیت خود بهراسید. برای این که مورد مهر و محبت قرار گیرید نیازی نیست تا به معیارهای دیگران عمل کنید؛ شما بدون قید و شرط مورد توجه و علاقه‌ی دیگران هستید؛ نیازی نیست که از خطا و اشتباه آزاد و رها باشید بدانید که همیشه مورد علاقه هستید؛ نیازی نیست که همیشه برنده باشید، بدون توجه به نتیجه و یا امتیازتان مورد علاقه هستید.

همه‌ی دلایلی که سبب می‌شود دچار از خود بیزاری شوید ریشه در

یک عقیده‌ی نادرست دارد؛ این که شما منیّت خود را نیروی حاکم بر زندگی خود می‌دانید. منیّت شما اعتقاد دارد هویت اصلی و واقعی‌تان با آن چه انجام می‌دهید، آن چه دارید و آن چه دیگران درباره‌ی شما می‌اندیشند ساخته می‌شود. منیّت اعتقاد دارد که شما از دیگر انسان‌ها و از خداوند نیز جدا هستید. بنابراین همیشه قضاوت می‌کند، ارزیابی می‌نماید و شما را با دیگران مقایسه می‌کند. هنگامی که با دیگران برابر نیستید دچار تحقیر نفس و خود کم‌بینی می‌شوید. سپس همه‌ی شکست‌های خود را مرور می‌کنید، آن‌ها را می‌شمارید و با پی بردن به شکست‌های خود دچار از خود بیزاری می‌شوید.

شما به عنوان یک مخلوق الهی، نیازی نیست نمایش بازی کنید: به مقایسه بپردازید؛ برنده شوید یا کارهایی از این قبیل انجام دهید. ارزش و شایستگی شما کاملاً معین و آشکار است. شما بخشی از پروردگار هستید. همیشه با خداوند در ارتباط می‌باشید. فراموش نکنید، هر گاه به هر طریقی دچار از خود بیزاری شدید این حقیقت را به خودتان یادآوری کنید. خود را ببخشید و در میدان انرژی خویش بذر عشق بپشبد تا بتوانید برای مشکل تحقیر نفس خود، به راه‌حلی معنوی دست پیدا کنید.

در این جا پیشنهاداتم برای آموزش پاشیدن بذر عشق در جایی که نفرت وجود دارد پایان می‌گیرد. من با تمام وجود می‌دانم که هیچ کس نمی‌تواند عاشق انسان دیگری شود مگر این که در ابتدا عاشق بشریت باشد. توانایی یافتن برای پاشیدن بذر عشق از نوعی احساس درونی مبنی بر اتصال داشتن با همه‌ی موجودات زنده، همه‌ی نوع بشر و خداوند نشأت می‌گیرد.

یک برده‌ی آزاد شده که هر کسی فکر می‌کند او دلایل بسیاری دارد تا سرشار از نفرت باشد نمونه‌ای است که پیام این فصل و تقاضای فرانسیس مقدس را نشان می‌دهد. نام او بوکرتی واشینگتن[1] بود و چنین می‌گفت: «من اجازه نخواهم داد هیچ انسانی با برانگیختن نفرت در من، روحم را کوچک کند.» در این ج از مردی نام برده شده است که در سن نه سالگی شروع به کار کرد برای این که بتواند تحصیل کند. او به عنوان یک سرایدار مشغول به کار شد و بعدها رئیس مؤسسه تاسکجی[2] در آلاباما[3] شد. او از نفرت داشتن پرهیز می‌کرد. چرا؟ زیرا همان طور که گفته است نفرت روح را خوار و حقیر می‌کند.

بذر عشق بپاشید و از دسته گل‌هایی که به نشانه‌ی احترام، روحتان را زینت می‌دهند لذت ببرید.

1.Booker T. Washington 2.Tuskegee

3. Alabama

جهان نیازی به یک مذهب جدید ندارد، به فلسفه‌ی جدیدی نیز نیاز ندارد، آن چه جهان به آن نیاز دارد شفابخشی و بهبودی است. جهان به افرادی نیاز دارد که خود را وقف خدا کرده‌اند و به همین دلیل سرشار از معنویت هستند، طوری که می‌توانند وسیله‌ای برای شفای انسان‌ها باشند. زیرا شفابخشی برای همه اهمیت دارد.

جوال گلد اسمیت

برگزیده از کتاب هنر شفابخشی معنوی

فصل نهم

پروردگارا کمکم کن تا در دل‌های رنجدیده، بذر عفو و بخشش بکارم

من پی بردم که واژه‌های رنج‌دیده و عفو و بخشش روش جالبی برای ابراز اشتیاق فرانسیس مقدس برای شفا دادن بیماران و بهبود بخشیدن زخم‌ها می‌باشد. او از واژه‌ی عفو و بخشش استفاده می‌کند تا میل و اشتیاقش را برای آزاد ساختن یک رنج‌دیده ابراز نماید. دقیقاً شبیه یک زندانی که ب صدور عفو و بخشش از زندان آزاد می‌شود. همان طور که می‌دانید فرانسیس مقدس در زمان خود به عنوان شفادهنده‌ی بیماران مشهور بود. با حضورش در کنار افراد رنج‌دیده. شفای معجزه آسایی به وقوع می‌پیوست، شفایی که برای هیچ یک از پزشک‌های آن زمان باور

کردنی نبود. او در این بخش از دعایش تقاضا می‌کند آن قدر با معنویت هماهنگ شود که جسمش با ذهن جهانی به هم بپیوندد. او دعا می‌کند آگاهی خداوند به طور کامل در جسمش نفوذ کند تا بتواند آن انرژی معنوی را به افرادی که از سلامت کمتری بر خوردارند انتقال دهد.

من از شما نمی‌خواهم تا مانند فرانسیس مقدس یا حضرت عیسی مسیح باشید و شفای معجزه آسا انجام دهید، اگر چه به هیچ وجه ادعا نمی‌کنم که چنین چیزی غیر ممکن است. من از شما می‌خواهم تا ذهن خود را نسبت به این عقیده که چنین کاری غیر ممکن است، متحول کنید. اما نکته‌ای که باید در این‌جا به آن توجه کنید این است که اگر هیچ دلیلی وجود ندارد، فقط به خاطر سرگرم شدن خود با «عقاید نابخردانه‌ی دایر» [نویسنده] اینکار را انجام دهید. شاید توصیف تیلوپا[1] ـ روشنفکری در قرن دهم ـ شما را تشویق کند، او می‌گفت: «ذهنی داشته باشید که نسبت به همه چیز باز و گشاده است و به هیچ چیز وابسته نمی‌شود.»

من می‌خواهم این موضوع را روشن کنم که چگونه معتقدم می‌توانیم حضور هر بیماری و یا رنج‌دیدگی را در زندگی خود و زندگی افرادی که دوستشان داریم از دیدگاه اجرای راه‌حل‌های معنوی بنگریم. هر گاه که یک بیماری معینی را در جسم خود تشخیص دادیم و پذیرفتیم، اولین و مهم‌ترین اندیشه‌ی ما باید بر این اساس باشد که چگونه برای آن، راه‌حلی بیافرینیم. این طرز تفکر به طور کلی نشان می‌دهد که جسم ما تا آن‌جا که

---

1. Tilopa

امکان دارد سریع‌تر و بی درد و رنج، از آن بیماری رهایی می‌یابد.

هر گاه توصیه می‌کنم که مسئولیت بیماری و یا رنج‌دیدگی خود را به عهده بگیرید، تأکید دارم که این مسئولیت‌پذیری باید بدون احساس گناه و یا شرمساری صورت گیرد. به وسیله‌ی تکرار این جمله که: «این بیماری یا ناهماهنگی به من تعلق دارد، این مال من است و من مسئول رفتارم در قبال آن هستم.» شما دارای قدرت و اختیار می‌شوید زیرا خود را برای پذیرش انرژی شفابخش که در راه‌حل معنوی یافت می‌شود، آماده می‌کنید. احساس گناه و یا خشم درباره‌ی بیماری‌هایی نظیر: رماتیسم، سرطان، بیماری‌های قلبی، ناراحتی کلیه و یا هر نوع رنج‌دیدگی دیگر، مانع از این می‌شود که به سطح انرژی‌های متعالی ـ جایی که راه‌حل‌های معنوی فراوانی وجود دارد ـ نزدیک شوید.

ما در دنیایی سرطان‌زا زندگی می‌کنیم. آلوده کننده‌های بسیاری در هوا و غذا و آب داریم. احساس گناه و یا خشم درباره‌ی این گونه شرایط و یا هر گونه سرزنش آلوده کنندگان، فقط مشکل را بزرگ‌تر و شدیدتر می‌کند. جستجوی راه‌حلی معنوی یعنی همه انرژی‌های ضعیف ناشی از شرمساری، احساس گناه، خشم و سرزنش را رها کنیم. با تکرار این جمله که: «این مشکل مربوط به من است و من برای این موقعیت راه‌حلی معنوی جستجو می‌کنم.» به سمت انرژی‌های متعالی شفابخش سوق داده می‌شوید.

جسم شما، در طول زندگی‌تان برنامه‌ی آموزشی شما نزد خداوند است. تعدادی از ما دارای شرایطی ویژه هستیم؛ مثلاً سر طاس، قد کوتاه،

چشم‌های کور، گوش‌های کر، پاهای لنگ و غیره داریم. اگر این شرایط جسمانی را به عنوان مشکل تلقی نکنید و برای تکمیل و تقدیر و سرنوشت آن‌ها بدون احساس گناه، خشم یا پریشانی اقدام کنید، انرژی سریع و متعالی را جذب زندگی خود خواهید کرد. به طور خلاصه، شما به سادگی جسم فیزیکی خود را به عنوان عاملی برای تشخیص این که چه کسی هستید و یا چه خواهید کرد، به‌کار نمی‌برید. گویی می‌دانید که خود معنوی شما برای این وسیله، برای این جسم با همه شرایطش و برای این صورت خارجی تعیین تکلیف می‌کند. آن جسم، ماهیت واقعی شما را تشکیل نمی‌دهد و شما نیز فقط با جسم تعیین هویت نمی‌شوید.

همچنین من معتقدم قانونی که اجازه می‌دهد شفاهای معجزه‌اسایی درباره‌ی هر بیماری و یا رنج‌دیدگی به وقوع بپیوندد، هنوز در کتاب‌ها موجود است. این قانون هرگز لغو نمی‌شود و توسط بسیاری از شفادهندگان بی‌اختیار، باکنار گذاشتن عصاهای زیر بغل و یا صندلی‌های چرخدار در مکان‌هایی با انرژی متعالی مانند لورد[1] در فرانسه، فاتیما[2] در پرتغال و در روستاهای دور دست برزیل ثابت شده است که می‌تواند در دسترس باشد. البته این مثال‌ها فقط چند نمونه بودند؛ از این موارد، بسیار مشاهده شده است.

اندیشیدن به بروز هر گونه بیماری و یا رنج‌دیدگی به ویژه در مورد کودکان کمی دشوار است. بسیار مهم است که یک‌بار دیگر به طرز تفکری

---

1. Lourdes 2. Fatima

توجه کنیم که بر اساس آن از دیدگاه معنوی، ما روحی نامحدود هستیم که هرگز نمی‌میرد و هرگز متولد نمی‌شود. هستی و ماهیت واقعی ما را ظاهر مادی‌مان تشکیل نمی‌دهد. کودکی نوپا می‌تواند روحی سالمند باشد. چه کسی می‌داند؟ من فقط می‌دانم یک روش برای این‌که در ذهن هر کودکی راه‌حلی معنوی را به نمایش گذاریم این است که به آن‌ها آموزش دهیم از اندیشیدن به خود به صورت موجودی محدود، قاطعانه اجتناب ورزند و به آن‌ها کمک کنیم تا بدون توجه به نقص جسمانی، روح خود را کامل و در ارتباط همیشگی با خداوند ببینند.

همیشه خداوند را آشکارا در وجود انسان‌های دیگر ببینید و به جسم‌های رنجور جوان نیز آموزش دهید تا همان کار را انجام دهند. توسط این آموزش‌ها، عفو و بخشش در حضور رنج‌دیدگی قرار می‌گیرد و مراحل شفابخشی را ساده می‌کند.

قرار دادن جمله‌هایی نظیر: «در دل‌های رنج‌دیده بذر عفو و بخشش بکارم.» در متن کتاب برای هر مشکلی راه‌حل معنوی وجود دارد، روش من برای در میان گذاشتن یک عقیده با شماست. این که از طریق پیوستن به کل و با شفابخشی خداوند می‌توان توانایی منحصر به فردی به دست آورد و از طریق شیوه‌ای معنوی از بیماری، جراحت و یا رنج‌دیدگی خلاص شد. این نکته یعنی ذهن و جسم را یکی تصور کنیم و از هستی معنوی هر کس برای ادامه و حفظ سلامتی کامل خود استفاده نماییم. هر چه بیشتر به فرکانس‌های سریع و معنوی عشق، مهربانی، بخشش، اتصال، قدرشناسی و آگاهی نامحدود نزدیک شوید و ارتعاشات آهسته و ضعیف

ترس، شک، تنفر و جدایی را در افکار خود رها کنید بیشتر می‌توانید به شیوه‌ای شفادهنده‌ی بر سلامتی خود و دیگران تأثیر بگذارید. شفابخشی حالتی از آگاهی می‌باشد که طی آن خداوند از طریق شما به سمت رنج‌دیدگی و انسان رنج‌دیده جاری می‌شود. بر اساس علوم ماوراء طبیعی همه‌ی بیماری‌ها در نتیجه جدایی ذهنی و جسمی ما از خداوند می‌باشد.

یک آگاهی بسیار نیرومندی در درونم وجود دارد که می‌گوید به راستی هرگز کسی نمی‌تواند از خداوند یگانه جدا باشد بنابراین یک بار دیگر مشاهده می‌کنیم که بیماری نیز یکی از توهّمات ذهن است و هنگامی که معنویت را در حضور آن اشتباه بیاوریم، اصلاح خواهد شد. عفو و بخشش نیز واژه‌ای دیگر برای معنویت است. در حقیقت، شما دارای قدرتی هستید که می‌توانید انرژی شفابخش متعالی را در حضور آن رنج‌دیدگی قرار دهید و با انجام این‌کار، قدرت خداوند را برای برطرف کردن آن مشکل در آن‌جا فرا می‌خوانید.

هنگامی که می‌گویم برای هر مشکلی راه‌حلی معنوی وجود دارد مشکلات مربوط به سلامتی را نیز در نظر دارم. در حالی که اهمیت جامعه پزشکی را به هیچ طریقی نفی و انکار نمی‌کنم؛ در عین حال توصیه می‌کنم بدانید پزشک، دارو یا معالجه سبب شفادادن کسی نمی‌شود. هر پزشکی که می‌شناسم و با من رابطه‌ی دوستی دارد اعتراف می‌کند که همیشه نوعی نیروی عظیم، شگرف و باور نکردنی در جسم بیمار، سبب شفابخشی می‌شود. آن‌ه می‌دانند نیرویی در کار است که کسی نمی‌تواند آن را ببیند یا لمس کند، نیرویی که نوعی انرژی معنوی خالص و ناب

است، زخم‌ها را شفا می‌دهد و کل بدن و نظام هستی را در هماهنگی کامل حفظ می‌کند. برای دستیابی به این انرژی معنوی کامل باید به تقاضای فرانسیس مقدس جهت پاشیدن بذر عفو و بخشش در جایی که رنج‌دیدگی وجود دارد، جامه‌ی عمل بپوشانید.

جسم شما نیز ریشه در معنویت دارد

عملکرد جسمتان نشان‌دهنده‌ی یک منبع انرژی نامرئی جهانی می‌باشد که در درون شما فعال است. شما خود، سبب گردش خون و یا ایجاد اسیدهای معده برای عمل معجزه آسای هضم نیستید. جسمتان از نیرویی نامرئی که من آن را معنویت می‌نامم نشأت گرفته است. جسم، ریشه در معنویت دارد و معنویت نیز کامل است. از جهتی جسم شما وسیله‌ای برای ابراز دانش پروردگار و تجلی عقیده‌ای که در آگاهی جهانی قرار دارد، می‌باشد.

جسم، بخشی از چرخه‌ی جهانی زندگی می‌باشد که گرداگرد ما با جلوه‌های متفاوت مشاهده می‌شود؛ در یک دانه، غنچه یا شکوفه رشد و زوال و زندگی جدید جریان دارد. جسم شما و دیگران برای تجلی معنویت و ایجاد عقاید کامل‌تر تعیین شده است. جسم همیشه در کمال معنویت ریشه‌ی محکمی دارد و هنگامی که اتصالش را با معنویت قطع می‌کند دچار رنج‌دیدگی یا بیماری می‌شود. بنابراین جسم ناقص وجود ندارد، فقط افرادی که در ذهن خود اندیشه‌ی جدایی از پروردگار را تقویت می‌کنند به این نتیجه می‌رسند که دارای جسمی ناقص هستند.

همه‌ی این موارد از عقاید ناقص و نادرست سرچشمه می‌گیرد. این عقاید ناقص و نادرست ساخته‌ی منیّت انسان است که سبب می‌شود خود را در شفا دادن خویش و دیگر انسان‌ها، ناتوان ببیند. به جای این که اندیشه‌ای را بپذیریم که می‌گوید این درد و رنج من به دلیل عقاید ناقص و نادرستی است که درباره‌ی جسمم دارم عقیدی را می‌پذیریم که می‌گوید من رماتیسم و یا سردردهای میگرنی دارم و هیچ کاری از دست من ساخته نیست یا به خاطر این درد و رنج‌ها، دائم در عذاب و شکنجه هستم.

می‌خواهم به طور واضح و روشن بگویم هوشمندی درونتان به همان شیوه‌ای که خود، طرح‌ریزی کرده‌اید عمل خواهد کرد. ایجاد آن هوشمندی می‌تواند جسمی سالم و یا بیمار بیافرینند و بستگی به این دارد که شما چطور از ذهن خود استفاده می‌کنید. اگر می‌خواهید جسمی سالم داشته باشید و از توانایی کافی برخوردار باشید یا در رویارویی با هرگونه رنج‌دیدگی، بذر عفو و بخشش بکارید در ابتدا باید ذهن خود را با عشق بدون قید و شرط شفا دهید و بدانید که جسمتان ابزاری پایدار از معنویت است. ذهن خود را نیرومند کنید و آن را تبدیل به ذهنی سرشار از عشق، سلامتی و انرژی مثبت کنید، جسم هم بر همین اساس واکنش نشان خواهد داد. علاوه بر این، توانایی خواهید یافت تا در رویارویی با هر انسانی انرژی شفابخش خود را به کار گیرید. فرانسیس مقدس نیز در زمان خودش به شفابخشی شهرت داشت. همچنین می‌توانید در طی مراحل شفابخشی با پاشیدن بذر عفو و بخشش در مقابل رنج‌دیدگی، عمل شفابخشی را آسان‌تر کنید. شما نیز در این انرژی سهم دارید. یک نیروی

شفابخش در درونتان می‌باشد که همیشه در معنویت ریشه دارد و با آن در ارتباط است. برای شناختن این شفادهنده و فعال ساختن آن در زندگی خود و دیگران باید یک‌بار دیگر منیّت خویش را رها کنید.

به ماورای منیّت خود سفر کنید

به منظور گسترش اعتقادی راسخ به نیروی شفادهنده‌ی طبیعت باید بیاموزید که جسم خود را با جسم، ذهن و روح طبیعت هماهنگ سازید. برای به ثمر رساندن این کار عظیم باید آن چه را که لازم است و آن چه را که می‌توانید برای کنار گذاشتن و فرونشاندن منیّت خویش به کار ببرید. به خاطر داشته باشید، تعریف و توصیف منیّت بر اساس یک عقیده است؛ این که شما هویت خود را به صورت جدا از هر انسان و یا موجود دیگری در نظر می‌گیرید و به طور کلی خود را با فضیلت‌ها و دارایی‌های خویش شناسایی می‌کنید. به این ترتیب منیّت به شما می‌گوید که فقط همین جسم و همین شخصیت هستید و باید با جسم و شخصیت انسان‌هایی که هر روز با آن‌ها روبرو می‌شوید به رقابت بپردازید.

هنگامی که خود را به صورت جسم و ذهن جدا از دیگران در نظر می‌گیرید در دنیایی سرشار از توهّم زندگی می‌کنید که بیماری و رنج‌دیدگی روش طبیعی زندگی در آن‌جاست. منیّت قادر نیست ابعادی فراتر از مکانی را که در آن قرار دارد مشاهده کند. بنابراین اغلب غمگین، تنها، ناامید و وحشت زده می‌شود و برای تأیید ارزش پایین جایگاهش در زندگی به جریان می‌افتد. افکار ناشی از تحقیر نفس، تفکر محدود و ترس

از پیشرفت به صورت رنج‌دیدگی و یا بیماری آشکار می‌گردد. همان طور که اکنون می‌دانید و این مطلب را بسیار شنیده‌اید افکار درونی منیّت، چیزی بیش از چندین اشتباه نیست. فقط یک نیرو وجود دارد که در همه جا حاضر است، بنابراین در تمامی اوقات در شم نیز یافت می‌شود. به طور کلی منیّت، بخشی از وجود شماست که به توهّم اعتبار می‌بخشد. شما باید به منظور درک حقیقت شفابخشی و به وسیله‌ی پاشیدن بذر عفو و بخشش در مکان‌هایی که رنج‌دیدگی وجود دارد منیّت خود را متعالی سازید.

به وسیله‌ی متمرکز ساختن توجه خود بر آن قدرت یگانه که نیرویی هماهنگ کننده در تمامی طبیعت می‌باشد، می‌توانید به ماورای منیّت خویش سفر کنید. مسیری به سمت معجزه‌ی خلقت و هستی همه‌ی موجودات، منتظر گام‌های شماست اما هنوز ترس سبب می‌شود تا به این انرژی فشار وارد آید و رنج‌دیدگی به صورت‌های گوناگون ایجاد شود. همه چیز از ذهن غیر قابل رؤیت نشأت می‌گیرد و در کنترل تقاضاها و ادعاهای منیّت نیز استثنایی وجود ندارد. جسم شما ابزاری برای به ثمر رساندن افکارتان می‌باشد و شما باید به طور مداوم آگاه و هوشیار باشید که اندیشه‌های خود را از به وقوع پیوستن بیماری و انتظار رنج‌دیدگی آزاد و رها سازید. شما قصد دارید به وسیله‌ی پیوستن و اقامت گزیدن در دنیای معنویت که با دنیای فیزیکی به انضمام جسمتان در هماهنگی کامل است چنین افکاری را رها سازید و یا عفو کنید. همان طور که در کتاب‌های مقدس آمده است: «با خداوند، همه چیز ممکن است.»

مفهوم علاج ناپذیری را فراموش کنید

اصل مهم و بنیدین دنیای فیزیک بر این اساس استوار است که اندیشه‌ها به حقیقت می‌پیوندد. پیشینه‌ی هر مورد مادی در جهان هستی به یک اندیشه باز می‌گردد. هنگامی که درباره‌ی غیر ممکن بودن موضوعی بیندیشید به غیر ممکن بودن آن، نیرو بخشیده‌اید. عقیده‌ای مبنی بر این که نوعی بیماری علاج‌ناپذیر است و یا نوعی رنج‌دیدگی قابل بهبود یافتن نیست مثل این است که به خداوند بگوییم: «من از تو و از خودم به عنوان یک مخلوق تو ناامید گشته‌ام.» معنویت به طور کامل در درون هر انسانی وجوددارد. وقتی خود را از عقایدی که منشأ توهّمات هستند رها می‌سازیم در حقیقت راه را برای ایجاد سلامتی کامل هموار کرده‌ایم.

من ترجیح می‌دهم هر نوع مشکل مربوط به بیماری و یا رنج‌دیدگی را برحسب انرژی تصور کنم. چنانکه مطالب فصل‌های بخش اول کتاب را به یاد دارید، همه چیز به صورت انرژی می‌باشد و انرژی دارای ارتعاش است. هنگامی که جسم شما بی‌حرکت و منفعل می‌شود به این علت است که فرکانس‌های آن با فرکانس‌های هماهنگ و متعالی انسان در حالت سلامتی کامل که توسط معنویت ایجاد می‌شود، هماهنگی ندارد. وقتی بتوانید فرکانس‌های بیماری را تشخیص دهید و برای آن‌ها راه‌حل‌های پر انرژی و جدیدی ایجاد نمایید، فرکانس‌های منفی به طور دائم از آن‌جا رانده می‌شوند. پاشیدن بذر عفو و بخشش در مقابل رنج‌دیدگی، اولین عاملی است که سبب ایجاد هماهنگی انرژی می‌شود.

بار دیگر از شما می‌خواهم تا به فصل دوم و بیانات پاتانجالی درباره‌ی اگاهی متعالی مراجعه کنید. هنگامی که در پرهیز از جهالت (شناخت نادرست به وسیله‌ی منیّت) ثابت قدم و استوار می‌شوید می‌توانید فقط با حضور خود در میدان انرژی انسان‌های دیگر به آن‌ها و به خودتان برکت بخشید و حتی تبدیل به وسیله‌ای برای شفابخشی شوید. برای هماهنگ ساختن انرژی باید به وسیله‌ی مراقبه، برخورداری از افکار سرشار از عشق بدون قید و شرط، احساس ارتباط با معنویت، شادبودن و در اصل، زندگی کردن در ارتعاشات سریع‌تر و متعالی‌تر آگاهی معنوی، واقعاً به حالت طبیعی فیض و برکت خویش بازگردید. در فرکانس‌های متعالی از غیر ممکن و علاج‌ناپذیر بودن خبری نیست.

دوستم؛ استفن لویس[1] کتابی را با نام «جایگاه مقدس: راهی به سوی آگاهی» نوشته است. این کتاب، با یک داستان بر مبنای حقیقتی که او به آن آگاهی داشته، پایه ریزی شده است. او مشتاقانه درباره‌ی انرژی‌های شفابخش و برطرف ساختن انرژی ناهماهنگ از جسم می‌نویسد. تعدادی از افراد، مطالب این کتاب را نادرست می‌دانند و حتی آن را انکار می‌کنند. این افراد به طور عمده تنها راه درمان و بر طرف ساختن بیماری‌ها را از زندگی خود در اقسام مختلف دارو، پزشک، جراحی، رادیوگرافی و شیمی‌درمانی می‌دانند. من در برنامه‌ی هماهنگ‌سازی انرژی حضور داشته‌ام و مشاهده کرده‌ام که این برنامه برای دیگران و در زندگی من نیز

---

1. Stephen Lewis

مؤثر بوده است. پذیرش همه‌ی احتمالات به من اجازه داده تا در مسیر کسب آگاهی شفابخشی و آگاهی عمیق‌تری از تندرستی و سلامتی پیشرفت کنم. من مطمئنم هنوز هم در جهان و هماهنگ‌سازی انرژی، مطالب بسیاری وجود دارد که باید کشف شود. علاج ناپذیری را کنار بگذارید تـ بتوانید واقعاً به سمت قلمرو انرژی هماهنگ و کامل حرکت کنید. این انرژی همان آگاهی معنوی می‌باشد. هم‌چنین بدانید در آگاهی خداوند هیچ چیزی وجود ندارد که بخواهد توسط بیماری به ما اذیت و آزاری برساند. با تشخیص تکامل معنوی خود، شما به پوچی و بیهودگی آن چه که غیر ممکن می‌دانستید پی می‌برید.

شفا بخشی چیست؟

هر انسانی که نوعی بیماری و یا همان طور که فرانسیس مقدس از آن نام می‌برد نوعی رنج‌دیدگی را تجربه می‌کند، به طریقی از خداوند جدا شده است. در پیوستن دوباره به خداوند، شفای معنوی -که من آن را درک خداوند می‌نامم - به وقوع می‌پیوندد. این عمل، بدون اهمیت دادن به نام بیماری، بلعیدن داروهای مختلف و کار جراحان ماهر صورت می‌گیرد. شفابخشی، پیوستن دوباره‌ی انسان به منشأ و مبدأ کل می‌باشد. من مرتب تکرار می‌کنم که بیماری‌ها را نیز مانند ناسازگاری و ناهماهنگی نوعی توهم می‌دانم زیرا هر چه که خداوند آفریده است نیکوست و همه چیز را نیز خداوند آفریده است. من می‌خواهم همچنان که به مراحل شفابخشی توجه دارید این عقیده را نیز گسترش دهید.

هنگامی که می‌گویم بیماری، نوعی توهّم است و واقعی نمی‌باشد منظورم این نیست که بیماری وجود خارجی ندارد. من نمی‌خواهم خود را با این عقیده فریب دهید که هرچه در شما و یا دیگران به وقوع می‌پیوندد در نتیجه‌ی تصورات شماست. جوال گلد اسمیت در کتابش با نام «هنر شفابخشی معنوی» به ما یادآوری می‌کند:

> هنگامی که بیماری (مانند مرگ و گناه) غیر واقعی تلقی می‌شود دلیلی وجود ندارد که هستی موهوم آن‌ها را انکار کنیم. بلکه هستی آن‌ها را به عنوان بخشی از پروردگار و یا واقعیت انکار می‌نماییم... در قلمرو واقعیت، در حیطه‌ی فرمانروایی خداوند، هیچگونه ناسازگاری وجود ندارد. به هر حال این حقیقت که ما از ناسازگاری‌ها و ناهماهنگی‌ها رنج می‌بریم تغییری نمی‌کند... آغاز فرزانگی، تشخیص این نکته است که نیازی نیست تا این شرایط ایجاد گردد.

بنابراین شفابخشی فقط با تقاضای کمک از خداوند صورت نمی‌گیرد زیرا خداوند چیزی را از شما دریغ نکرده و نمی‌کند. شفابخشی از طریق جستجوی کمک در حیطه‌ی پروردگار و افزایش جایگاه خود به دست می‌آید یعنی باید به جایی برسید که دوباره در میدان انرژی معنوی متعالی؛ جایی که همیشه خداوند در آن‌جا حضور دارد، قرار گیرید و دوباره به او بپیوندید. پس برای شفابخشی باید از مرحله‌ی فیزیکی و مادی فراتر روید و به درک پروردگار نایل شوید. عبارت غیر واقعی و یا توهّم، به غیر واقعی بودن بیماری در قلمرو آگاهی معنوی و یا آگاهی کل اشاره می‌کند.

چنان که فرانسیس مقدس از خداوند تقاضا می‌کند تا او را یاری دهد بذر عفو و بخشش در دل‌های رنج‌دیده بکارد، تقاضا می‌کند تا دوباره به معنویت کل بپیوندد و به او اجازه داده شود تا آگاهی خود را به دنیای بیرون؛ به همه‌ی افرادی که در دنیای غیر واقعی بیماری و ناهماهنگی زندگی می‌کنند، انتقال دهد. هنگامی که پی می‌برید ماهیت واقعی شما همان معنویت است و در ذهن خود در معنویت زندگی می‌کنید جسم‌تان نیز از شما پیروی خواهد کرد، در نتیجه شفابخشی به وقوع می‌پیوندد.

شفابخشی در حقیقت یک حادثه‌ی معجزه‌آسا است و روزانه به ده‌ها هزار شیوه‌ی مختلف انجام می‌شود. در حالی که نیروی شفابخش، پوست را تقویت می‌کند و لکه‌های روی آن ناپدید می‌شود؛ علائم سرماخوردگی مشاهده می‌شود اما ناگهان بدون هیچ گونه تأثیری بر روی شما از بین می‌رود؛ آب‌ریزش بینی شما به یک‌باره قطع می‌گردد؛ دمای بدنتان به حالت عادی باز می‌گردد؛ درد معده‌ی شما آرام می‌شود و انگشت شکسته‌ی شما بهبود می‌یابد؛ همه‌ی این شفابخشی‌ها به دلیل بازگشت به قلمرو پروردگار است. اندیشه‌هایتان می‌توانند با شفابخشی کارهای زیادی انجام دهند.

هر چه در افکار خود بیشتر به خداوند نزدیک شوید و در برکت و سعادت هماهنگ باقی بمانید این نیروی جهانی، راحت‌تر می‌تواند از طریق شما به صورت جریان انرژی انتقال یابد. افکارتان و الگوهای انرژی ضعیف می‌توانند زخم معده‌ی شما را فعال کنند و در عین حال می‌توانند با فعال‌سازی جریان انرژی، هر گونه نا هماهنگی را از بین ببرند. ارتباط

ذهن و جسم واقعیت دارد اما ارتباط خداوند و جسم، اساس همه‌ی شفابخشی‌ها را تشکیل می‌دهد. هنگامی که خود را با ارتعاشات انرژی معنوی متعالی در ارتباط می‌بینید و از این جایگاه اقدام می‌نمایید در حقیقت، اصل مهم شفابخشی را مشغول کار مشاهده خواهید کرد.

اکنون احتمالاً از خود می‌پرسید پس چرا فرانسیس مقدس در اثر بیماری سل در گذشت؛ چرا مسیح به صلیب کشیده شد؛ چرا انسان‌های مقدس به سرطان دچار می‌شوند و می‌میرند؛ مگر آن‌ها با منبع انرژی متعالی در ارتباط نیستند؟ مرگ نیز مانند بیماری، غیر واقعی تلقی می‌شود یعنی در قلمرو معنوی هرگز مرگی به وقوع نمی‌پیوندد. هنگامی که از فرانسیس مقدس پرسیدند: «چرا بیماری‌های خود را شفا نمی‌دهی؟» در جواب گفت: «من می‌خواهم همه بدانند این من نیستم که شفا می دهم.»

برای این استاد معنوی، مرگ موضوعی غیر واقعی به شمار می‌رود.مرگ وجود دارد، اما غیر واقعیست. زیرا حقیقت در سطح معنوی، نامحدود است، هرگز کسی متولد نمی‌شود و هرگز کسی نمی‌میرد. در حقیقت، سطح معنوی، بدون شکل، بدون زمان و بدون حد و مرز است. زندگی در آن ابعاد، زندگی کردن در قلمرو بی نهایت می‌باشد.

آفریدن عفو و بخشش در برابر رنج‌دیدگی، دقیقاً مانند دوباره پیوستن جسم به آگاهی الهی می‌باشد. هنگامی که چنین اتفاقی که ما آن را شفابخشی می‌نامیم به وقوع می‌پیوندد به نظر می‌رسد معجزه‌ای رخ داده

است. آگوستین مقدس[1] این موضوع را بسیار کوتاه و مفید بیان می‌دارد. او می‌گوید: «معجزه اتفاق می‌افتد، نه خلاف جریان طبیعت بلکه خلاف آن چه ما از جریان طبیعت می‌دانیم.» اگر بدانید که شفابخشی چیزی جز درک و شناخت خداوند نیست و همه‌ی افکار مربوط به جدایی از پروردگار به انضمام ترس از بیماری و مرگ را کنار گذارید سپس نوعی میدان انرژی خلق می‌کنید که دوباره شما را به معنویت متصل می‌سزد. شفابخشی این است و فرانسیس مقدس از شما می‌خواهد تا از طریق دعایش به وسیله‌ای برای به ثمر رساندن این مراحل تبدیل شوید.

شفادهنده چیست؟

خانم دکتر گلادیز تیلور مک گری[2] در کتاب جالب و جذابش به نام «پزشک درون شما» گفتگوی خود با پسرش کارل[3] را بازگو می‌کند. کارل اخیراً دوره‌ی کارآموزی را به پایان رسانده است و جراح و متخصص ارتوپد می‌باشد. او به مادرش گفته بود از این که زندگی مردم در دست اوست بسیار می‌ترسد. مادرش نیز در جواب به او گفت: «کارل، شاید تو به عنوان یک جراح بتوانی شکافی را روی بدن بیمار ایجاد کنی و سپس آن را بخیه بزنی اما نمی‌توانی آن را شفا دهی. اگر فکر می‌کنی آن کس که شفا می‌دهد تو هستی، بنابراین ترس و وحشت تو کاملاً بجاست. اما اگر تشخیص دهی که تو فقط مسیری برای حرکت نیروی شفابخش هستی و با نیروی

---

1. Saint Augustine   2. Gladys Taylor Mc Garey
3. Carl

شفابخش درون بیمارانت نیز در ارتباط می‌باشی، در آن صورت دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد. تو فقط پزشک درون بیماران خود را بیدار می‌کنی و آن‌ها را در مسیری برای شفا دادن می‌فرستی.»

همچنان که زندگی خود را در سطح معنوی آغاز می‌کنید پی خواهید برد که جسم و ذهن شما ابزارهایی الهی می‌شوند. در این هنگام هر کجا که باشید می‌توانید نوعی آگاهی را در مقابل انسان بیمار و یا رنج‌دیده بیافرینید،در نتیجه برای پاشیدن بذر عفو و بخشش یا رها شدن از آن بیماری نیرویی می‌آفرینید. شفابخشی زمانی به وقوع می‌پیوندد که ما از طریق اعتقاد به کمال معنوی خود و حسی پایدار از عشق بدون قید و شرط، به نیروی شفابخش درونمان نزدیک می‌شویم. انسان شفادهنده، عمل شفابخشی را انجام نمی‌دهد اما بذر عفو و بخشش را به صورت عشق بدون قید و شرط و انرژی سریع آگاهی معنوی در حضور انسان رنج‌دیده ایجاد می‌کند، در حالی که همه‌ی مراحل را به خداوند می‌سپارد.

در حالی که کمال معنوی خود را تأیید می‌کنید در حقیقت، قانون جهانی را به حرکت در می‌آورید. کمال معنوی از طریق رها کردن همه‌ی شک و تردیدها، ترس‌ها، کنار گذاشتن منیّت بی‌ارزش انسانی و زندگی کردن بر اساس اصل هستی و حیات به دست می‌آید. بر اساس این اصل همه‌ی اندیشه‌ها به حقیقت می‌پیوندند. افکار و شرایط ذهنی می‌توانند با ایجاد تصور جدایی انسان از الوهیت درونش، توهّم بیماری را ایجاد کنند. همچنین اندیشیدن به کمال معنوی سبب می‌شود تا نیروی شفابخش از طریق شما در مورد خودتان و دیگران عمل کند.

من در این جا نمی‌خواهم درباره‌ی دست روی دست گذاشتن و یا دنیایی اسرارآمیز صحبت کنم، بلکه فقط می‌خواهم نوعی آگاهی راکه یک شفادهنده باید در ذهنش بپذیرد، ارائه دهم. این که شفادهنده باید نسبت به کمال معنوی ذهن و جسم خود و همچنین کمال معنوی انسان‌های رنج‌دیده‌ای که برایشان بذر عفو و بخشش می‌پاشد، آگه باشد.

به طور خلاصه آن نیرویی که شفا می‌دهد نیروی عشق است. به خاطر داشته باشید جهت مخالف عشق، ترس قرار دارد و اعتقاد به ترس، اعتقاد به نیروی دومی راکه بیماری است نشان می‌دهد. همیشه به شما یادآوری شده است که: عشق کامل و مطلق همه‌ی ترس‌ها را از بین می‌برد، و ریشه‌ی همه بیماری‌ها و رنج‌دیدگی‌ها ترس است، ترس جدایی از قدرت یگانه‌ی خداوند.

آیا شما می‌توانید یک شفادهنده باشید؟

هر کسی تشخیص دهد که فقط می‌تواند مسیری برای جاری شدن عشق کامل معنوی باشد می‌تواند یک شفادهنده شود. هنگامی که بیمار هستید در حقیقت از آن منبع و منشأ صلاحیت و شایستگی برای شفادادن خود جدا می‌باشید. شما ارتباط خود را با منبع شفابخش خود قطع کرده‌اید. با دوباره پیوستن به آن منبع، توانایی شفابخشی شما نیز باز می‌گردد. به عنوان یک شفادهنده همیشه در ارتباط با آن منبع کل باقی می‌مانید و هرگز دچار توهّم جدایی ـ که سبب بروز بیماری‌های مختلف می‌شود ـ نمی‌شوید. هنگامی که بیماری انسان‌های دیگر را با امور...

معنوی و یا انرژی منبع و منشأ خود لمس می‌کنید ارتباط با خداوند را برای او فعال می‌سازید و مراحل شفابخشی را سهولت می‌بخشید. در این حالت، شما یک شفادهنده هستید حتی اگر کسی را شفا نداده باشید. حتی نیازی نیست تا از عوامل و ساختمان این مراحل آگاه باشید. وقتی به دیگران کمک می‌کنید تا از منبع و منشأ شفابخشی خود آگاهی یابند نه تنها سبب سهولت بخشیدن به عمل شفابخشی می‌شوید بلکه به دیگران کمک می‌کنید تا از بروز بیماری‌های آتی پیشگیری کنند.

من متقاعد شده‌ام که شما به وسیله‌ی پرورش میدان انرژی خود و رسندن آن به عالی‌ترین سطح معنوی و متعالی که در شش فصل اول توضیح داده شد تبدیل به وسیله‌ای برای شفابخشی می‌شوید. در آن‌جا توضیح داده‌ام که خداوند بیماری را شفا نمی‌دهد زیرا بیماری به عنوان یک نیروی جداگانه در مقابل نیروی خداوند در نظر گرفته نمی‌شود. ترجیحاً می‌توان گفت که خداوند تنها نیروی سرشار از هماهنگی به شمار می‌رود.

به آن نیرو بپیوندید و در میدان انرژی‌اش زندگی کنید، در این صورت در دل‌های رنج‌دیده و در زندگی انسان‌هایی که با توهّم بیمری، روزگار می‌گذرانند، بذر عفو و بخشش خواهید کاشت. به این قدرت یگانه ایمان آورید. شفابخشی معجزه نیست بلکه به سادگی می‌توان گفت شیوه‌ی کار این چنین است. همان طور که توماس اکوایناس مقدس[1] می‌گوید:

---

1. Saint Thomas Aquinas

«معجزات، نشانه‌ای برای انسان‌های با ایمان نیست بلکه فقط نشانه‌ای برای انسان‌های بی‌ایمان است.»

چند پیشنهاد جهت پاشیدن بذر عفو و بخشش در جایی‌که رنج‌دیدگی وجود دارد

از اندیشه و افکار خویش استفاده کنید تا انرژی خود را به جای بیماری بر شفا بخشی متمرکز سازید. انرژی خود را صرف موارد اشتباهی که نمی‌خواهید، نکنید هر چند که به صورت عادت شده است. نمونه‌هایی مانند: «این سرماخوردگی روز به روز بدتر می‌شود؛ کاری نمی‌توانی انجام دهی زیرا این فصل، فصل آنفلوآنزاست و هرکسی را که می‌بینی به این بیماری مبتلا شده است؛ این بیماری قبل از خوب شدن باید بسیار شدید شود» افکاری بسیار عادی است. همه‌ی این عقاید به شما کمک خواهد کرد تا آن‌چه را نمی‌خواهید، در زندگی خود ایجاد کنید. یک تذکردهنده‌ی کوچک در این جا لازم است، این که: شما بر اساس افکار خود عمل می‌کنید و جسم شما و جسم دیگران نیز بر همین اساس عمل خواهند کرد. اگر افکارتان بر آن چه که نمی‌خواهید ـ مانند بیماری ـ متمرکز باشد بر همان اساس عمل خواهید کرد و آن چه را که نمی‌خواهید بیشتر در زندگی خود به وجود می‌آورید.

هر زمان به میدان انرژی رنج‌دیدگی و یا بیماری وارد شدید به خود یادآوری کنید که پرتوهای انرژی معنوی را به آن مکان آورده‌اید. بر انرژی سریع‌تر متمرکز بمانید، تلاش کنید تا پرتوهایش را به بیرون ساطع نمایند.

طوری که دیگران را احاطه کند و هرگز توسط انرژی ضعیف‌تر وسوسه نشوید.

من به عیادت مردی جوان در بیمارستان کانادا رفتم. او با موتور سیکلت، تصادف سخت و شدیدی کرده بود و در حالت بیهوشی به سر می‌برد. تعدادی از دوستانش از من خواستند تا اگر برایم امکان دارد به دیدن او بروم. او یکی از طرفداران کتاب‌ها و نوارهایم به شمار می‌رفت که به دلیل آن تصادف شدید نمی‌توانست در سخنرانی من در تورنتو شرکت کند. در مسیرم به سمت فرودگاه برای دیدن آنتونی به بخش مراقبت‌های ویژه‌ی بیمارستان رفتم. پرستاران می‌گفتند او برای زنده ماندن شانس کمی دارد. او به وسیله‌ی انرژیِ آسیب دیدگی احاطه گشته بود. بیماران دیگر بخش نیز در حالت‌های مختلفی از ناهماهنگی قرار داشتند و آنتونی بیست و پنج ساله، ناآگاه در آن‌جا، در مکانی که امید اندکی برای شفابخشی وجود داشت، روی تخت افتاده بود.

یک ساعت را با آنتونی سپری کردم، تمام تلاشم را به کار بردم تا تبدیل به وسیله‌ای شوم تا جریان شفابخشی از طریق من منتقل گردد. به وسیله‌ی مراقبه در حالت ارتباط آگاهانه‌ی عمیق با خداوند باقی ماندم و تصور کردم که نوری سفید این مرد جوان را احاطه می‌کند. هنگامی که آن‌جا را ترک می‌کردم مطمئن بودم که حال آنتونی بهبود می‌یابد. همان طور که انتظار داشتم، هجده ماه بعد مشغول صحبت کردن در یک همایش بودم که آنتونی از راه رسید. او سالم و تندرست به نظر می‌رسید و به من گفت که تقریباً بهبود یافته است. هنگامی که با تقاضای من برای آن

گروه شروع به صحبت کرد توضیح داد که بعد از یک دوره‌ی بیهوشی بالاخره به هوش آمد و پرستاران به او گفتند که من به ملاقاتش رفته بودم. آن‌ها گفتند که من دعا می‌کردم و درحالی که در اطراف تخت آنتونی قدم می‌زدم در سعادت و برکت خود غرق شده بودم.

همان طور که می‌دانید، بهبودی آنتونی توسط من، جسمم و یا منیّتم صورت نگرفت. من فقط آگاهی معنوی را درحضور آسیب دیدگی‌های او قرار دادم. اکنون آنتونی با برنامه‌ای گسترده از سفر شفابخشی خود به عنوان تشبیهی برای آموزش به دیگران استفاده می‌کند. در عیادتم فقط متعهد بودم تا در آن الگوی انرژی متعالی که می‌توانستم، باقی بمانم و از اعتبار بخشیدن به نیروی دومی که آسیب دیدگی نام داشت اجتناب ورزم.

با امیدهای فراوان و احتمالات بسیار جهت رهاشدن از رنج‌دیدگی به آن موقعیت نزدیک شوید، چه آن رنج‌دیدگی برای خود شما رخ داده باشد، چه برای دیگری. افکارتان باید بر نیروی کل متمرکز باشد تا بتوانید آن را در جسم خود پدیدار سازید. من معتقدم هیچ کس نمی‌داند که تا چه حد بدبین است. هر انسانی می‌تواند شفادهنده شود حتی اگر مطلقاً در ضعیف‌ترین فرکانس‌ها قرار داشته باشد.

به یاد می‌آورم نامه‌ای از یک خانم که در دام فحشا گرفتار شده بود و به کوکایین اعتیاد داشت دریافت کردم. او همه‌ی وزن طبیعی خود را از دست داده و تبدیل به چند پاره استخوان متحرک شده بود. یک روز صبح، سرگردان و آواره به سمت داروخانه‌ای رفت و از بخش نوارهای مربوط به تزکیه‌ی نفس یک نوار دزدید. به طور اتفاقی این نوار یکی از نوارهای من

بود. او به خانه رفت و به آن گوش داد.

هنگامی که او را ملاقات کردم، موافقت کرد تا در یک برنامه‌ی تلویزیونی سراسری، داستان زندگی‌اش را برای مردم تعریف کند. او توضیح داد که چگونه با کمک افکار شفابخش توانسته زندگی جدیدی را شروع کند. در حلی که زندگی‌اش تا قبل از گوش دادن به آن نوار در وضعیت بدی بوده است. این خانم هر روز به نوار گوش می‌داد تا به تدریج آن افکار، ملکه‌ی ذهنش شد و واقعاً رنج‌دیدگی او را به سلامتی تبدیل کرد. اکنون من هر ساله یک کارت کریسمس با عکسی از او به همراه همسر و دو فرزندش و همچنین یادداشتی مبنی بر ادامه‌ی موفقیت‌های شغلی‌اش دریافت می‌کنم.

هنگامی که می‌توانید بیماری‌ها و افکار مبنی بر غیر ممکن بودن یا علاج‌ناپذیر بودن را تعالی بخشید و آن‌ها را با انرژی معنویت ـ جایی که همه چیز در آن ممکن است ـ جایگزین کنید دنیای مادی واکنش نشان می‌دهد و منبع کل جایگزین تصورات تیره و جدایی از پروردگار می‌شود. انرژی متعالی را حتی در بدترین شرایط نیز بیافرینید تا راه‌حلی معنوی برایتان آشکار گردد.

به طور خلاصه، همیشه این گونه فکر کنید که بله، ممکن است، من می‌توانم، من می‌خواهم، من واقعاً به خداوند تکیه می‌کنم، زیرا بدی‌ها و پلیدی‌ها حتی اگر در دنیای مادی وجود داشته باشند واقعی نیستند.

پیوسته مراقب زمان‌هایی باشید که در دام خودآگاهی اسیر می‌شوید.

در اجتماعی در موئه حضور یافتم که توسط سوامی ساچیدانانداَ[1] رهبری می‌شد. ما درباره‌ی تفاوت بین بیماری و تندرستی بحث کردیم. او به ما توصیه کرد تا حروف این دو واژه را بررسی کنیم. او گفت: «واژه Illness (بیماری) با حرف I (من) شروع می‌شود و این حرف منبع تمام بیماری‌هاست. تصور منیّت مبنی بر جدا بودن انسان از کمال خداوندی، حالتی ناقص را به نام بیماری ایجاد می‌کند.» او به ما یادآوری کرد: «از طرف دیگر واژه Wellness (تندرستی) با حروف W, e آغاز می‌شود. این حروف نشان‌دهنده‌ی حس ارتباط داشتن با خداوند و در نهایت، کمال خداوندی می‌باشد.» با باقی ماندن در حالت We (اتصال انسان و خداوند به صورت ما) به جای ماندن در حالت I (من) در سلامتی کامل باقی می‌مانید و از بیماری اجتناب می‌ورزید.

در حالی که بذرهای عفو و بخشش را بر رنج‌دیدگی می‌پاشید، آگاه باشید که وجود هر گونه رنج‌دیدگی نشان‌دهنده‌ی جدایی از معنویت است. از این فرصت برای احساس گناه و یا ضعیف بودن استفاده نکنید بلکه به خود تذکر دهید که درک منیّت خویش را مبنی بر جدا بودن از معنویت متحول خواهید ساخت. در آن لحظه که از ذهن خود استفاده می‌کنید تا خویش را در اتصال با معنویت ببینید پی خواهید برد که از احساس عشق، پذیرش، اعتماد و آرامش بیشتری برخوردارید. با این احساسات به جسم خود و هر نوع آسیب دیدگی مربوط به آن نشان

---

1. Swami Satchidananda

می‌دهید که می‌خواهید به مسیری برای جریان یافتن انرژی شفا بخش تبدیل شوید.

هر گونه رنج‌دیدگی دیگران را به عنوان فرصتی برای پاشیدن بذر عفو و بخشش در نظر بگیرید. با دیدن بیماری و یا ناراحتی دیگران به جای این که ناراحت و غمگین شوید اجازه دهید احساسات درونی‌تان به شما انگیزه دهد تا وارد عمل شوید.

آن چه در ادامه‌ی این بحث می‌آید داستان واقعی است که یکی از خوانندگان کتاب‌هایم برایم فرستاد. او آن چه را که در این جا توصیه می‌کنم دقیقاً انجام داده است. من فقط مسائل خصوصی آن را کمی تغییر داده‌ام.

قرار بود من و همکارانم در یک رستوران خانوادگی در شهر، شام بخوریم. ما همدیگر را سر میزمان ملاقات کردیم. در آن هنگام خانم پیشخدمت از ما پرسید آیا می‌خواهیم نوشیدنی سفارش دهیم؟ من به او نگاه کردم، زن زیبایی را دیدم و به او لبخند زدم. او نیز در پاسخ به من لبخندی زد و من ناگهان از تعجب خشکم زد! دندان‌های او پوسیده بودند. نیمی از دندان‌هایش ریخته و نیمی دیگر که در دهانش باقی مانده بود به صورت لب‌پریده و کج و ناهماهنگ بود. او به لبخندش ادامه داد و در حالی که من روی خود را از این صحنه‌ی دلخراش برمی‌گرداندم، سفارش ما را گرفت. بعد از این که او میز ما را ترک کرد با دیگر همکارانم به تعبیر و تفسیر پرداختیم. من درباره‌ی او که مجبور بود به این شیوه زندگی

کند احساس بسیار بدی داشتم. به ویژه در اجتماع امروزه که مراکز دندانپزشکی خوبی در دسترس است، چنین شرایطی مناسب نیست. بعد از شام فکرم هنوز مشغول او بود. نمی‌دانستم که او کیست، درباره‌اش هیچ چیز نمی‌دانستم، فقط احساس می‌کردم که باید به او کمک کنم. در حالی که هر روز انسان‌هایی را می‌بینیم که نیازمند هستند، نمی‌دانم چرا در این مورد خاص این قدر تمایل به کمک کردن داشتم.

به خانه رفتم، مراقبه کردم و به این نتیجه رسیدم که می توانم کمک کنم. توانایی مالی من به حدّی نبود که بتوانم از این طریق اقدام نمایم اما می‌دانستم سازمان‌های بسیاری در اجتماع ما وجود دارند که می‌توانند به افرادی این‌چنین کمک کنند. در حقیقت من مدتی در خوابگاه کار می‌کردم و حتی با انسان‌های بسیاری ارتباط داشتم. فکر کردم او با کسی ارتباطی نداشته است. اکنون این معما برایم به وجود آمد که چگونه به او نزدیک شوم و بگویم که می‌خواهم کمکش کنم؟ قصد نداشتم او را برنجانم. تصمیم گرفتم نامه‌ای برایش بنویسم و اگر جواب نامه‌ام را داد، کارم را شروع کنم. نامه را شخصاً رساندم و بعد از پنج دقیقه او تلفن کرد. برای این که داستان را خلاصه کنم باید بگویم که به او قول دادم کمکش می‌کنم بدون هیچ گونه هزینه‌ای دندان‌های جدیدی بگذارد. فکر می‌کردم همه چیز به سادگی پیش می‌رود!

به این مؤسسات تلفن کردم؛ راه پیوسته: «هنوز برنامه‌ای برای

این کار نداریم»، انجمن بخش سلامتی: «دندانپزشک نداریم»، سازمان خیریه‌ی خدمات دندانپزشکی: «باید سه سال در نوبت بمانید»، مؤسسه خیریه‌ی منطقه: «سرمایه‌ای برای خدمات دندانپزشکی اختصاص داده نشده است»، خدمات اجتماعی و برنامه‌های دولتی: «قانون ما شامل او نمی‌شود زیرا تمام وقت کار می‌کند.» نمی‌توانستم باور کنم. همه‌ی درها به رویم بسته بود! به چندین دندانپزشک تلفن کردم، همه‌ی آن‌ها گفتند هزینه‌ی این کار پنج هزار دلار است. کاملاً ناامید شدم اما آن چه بیشتر مرا آزار می‌داد این بود که به آن خانم قول یک سری دندان جدید را د ده بودم. اکنون چه باید می‌کردم؟

با خانواده‌ام (مادر، پدر، برادرانم و همسرانشان) برای غذاخوردن بیرون رفتیم. موضوع را برایشان تعریف کردم و از آن‌ها خواستم با پیشنهادات خود به من کمک کنند. آن‌ها برایم چک نوشتند. سپس به دندانپزشکم تلفن کردم، او گفت اگر سه هزار و پانصد دلار بابت دندان‌های آن خانم بپردازم خودش هم هزار و پانصد دلارش را تخفیف می‌دهد و بالاخره انجام شد! این مقاله درباره‌ی آن خنم نوشته شده است، من فکر کردم شما از خواندن آن لذت خواهید برد.

این نمونه‌ی واقعی از زندگی، در حقیقت آفریدن عفو و بخشش را در حضور رنج‌دیدگی نشان می‌دهدو پس از آن نیز رنج‌دیدگی از بین می‌رود. گفته شده است هر گاه دانش‌آموز حاضر است معلم هم از راه می‌رسد.

عکس این جمله نیز صحت دارد یعنی هرگاه معلم حاضر باشد، دانش‌آموزان هم از راه می‌رسند. هنگامی که شما به عنوان یک معلم معنوی در دنیای معنویت زندگی می‌کنید و در جستجوی راه‌حلی معنوی برای هر مشکل هستید، شاهد خواهید بود که دانش‌آموزان یکی یکی و هر روزه از راه می‌رسند و شما به سمتی هدایت خواهید شد که فقط با رها شدن از شیوه‌ی منیّت و حاکم ساختن معنویت بر زندگی خود، پاشیدن بذر عفو و بخشش را میسر می‌سازید.

به جای خواندن موضوعات زیان‌آور، خود را در مطالب شفابخش غوطه‌ور سازید. داستان‌هایی را درباره‌ی درمان‌های معجزه آسا، شفابخشی‌ها، انرژی مثبت و جلال و شکوه هر چه در این دنیا، درست و به حق است بخوانید و بشنوید. خود را در معرض تجلی فیض و برکت خداوند و استعداد انسان برای دستیابی به کمال معنوی قرار دهید. سپس انتظار خواهید داشت تا به وسیله‌ای برای شفابخشی تبدیل شوید. زندگینامه‌ی انسان‌های مقدس را مطالعه کنید تا بفهمید آن‌ها چگونه در زندگی هر انسانی که با او روبرو می‌شدند به ویژه انسان‌های رنج‌دیده، تغییرات اساسی ایجاد می‌کردند. فیلم‌ها و برنامه‌هایی را از تلویزیون تماشا کنید که به جای نشان دادن کمبودها و مقاصد شیطانی بشر، به ستودن پاکدامنی و پرهیزکاری او می‌پردازند. به طور مداوم این عقیده را در خود تقویت کنید که بشریت سرشار از خوبی‌هاست، انسان بیمار می‌تواند شفا یابد و انسان رنج‌دیده می‌تواند مورد عفو و بخشش قرار گیرد. در برابر هر عمل خشونت‌آمیز در جهان میلیون‌ها عمل سرشار از مهربانی وجود دارد. برای

تقویت این حقیقت هر کاری که می‌توانید انجام دهید.

یک نمونه‌ی کوچک از این که چگونه این نکته سبب شفابخشی می‌شود از طریق نامه‌ای توسط خانمی که در شهر پاتستاون پنسیلوانیا[1] زندگی می‌کرد به دستم رسید. او اخیراً کتابی را که من و همسرم مارسلین با هم نوشته بودیم، مطالعه کرده است. کتاب «عهد و پیمان، عهد و پیمان است» داستانی واقعی از عشقی بدون قید و شرط و بی‌همتا می‌باشد. داستان زنی به نام کی اوبارا[2]، که بیش از سی سال از دختر بیهوش خود مراقبت کرده است. تا به حال هیچ کس را مانند او در خدمت به معنویت و با عشقی چنین سرشار و عاری از خود پرستی ندیده‌ام. باربارا بینکلی[3] جمله‌های زیر را برایم نوشت، آن‌ها به طور واضح و آشکار درباره‌ی مفهوم این فصل یعنی پاشیدن بذر عفو و بخشش در مقابل رنج‌دیدگی می‌باشند.

«اکنون من در حال خواندن کتاب شما با نام عهد و پیمان، عهد و پیمان است، می‌باشم. این کتاب، کتابی افسانه‌ای و سرشار از عشق و معجزه است. بعد از خواندن مقداری از کتاب توجه کردم درد آرنج دست چپم که از ماه نوامبر سال گذشته هر روز مرا آزار می‌داد از بین رفته است. خداوند به شما برکت دهد.»

باربارا جی. بینکلی.

در خواندن داستان‌های الهام‌بخش چه یادآوری‌کننده‌های خوبی برای ارزش و اعتبار بشر یافت می‌شوند.

---

1. Pottstown, Pennsylvania
2. Kaye O'Bara
3. Barbara Binkley

از بیماران مراقبت کنید، اما نسبت به بیماری بی تفاوت باشید. به وسیله‌ی ابراز علاقه و یا توجه نشان دادن به بیماری، رنج‌دیدگی را تشویق نکنید. این نکته را در رفتار با دیگران و همچنین در مورد خودتان رعایت نمایید. از ارائه‌ی دلیل به خود و دیگران برای ادامه‌ی بیماری پرهیز کنید بیماری را به عنوان وسیله‌ای جهت توجه عاشقانه تلقی نکنید؛ بیماری و عشق می‌تواند به هم مربوط باشد. هنگامی که انسانی، به ویژه یک کودک به عشق و محبت نیاز دارد به شیوه‌ای نادرست تصور می‌کند شاید تنها راه رسیدن به هدفش بیمارشدن است.

این نظریه را بپذیرید که بیماری، موضوعی واقعی نمی‌باشد. منشأ و منبع بیماری، خداوند نیست. بنابراین بر اساس معنویت، بیماری موضوعی غیر واقعی تلقی می‌شود. با بیماری نیز مانند توهّمات دیگر برخورد کنید گویی چنین چیزی واقعاً به آگاهی شما و یا آگاهی انسان رنج‌دیده تعلق ندارد. نسبت به خود بیماری بی تفاوت باشید. این عقیده را در خود تقویت کنید که ماهیت واقعی شما بیمار نیست؛ به محض این که تشخیص دهید بیماری را نمی‌خواهید و شایسته‌ی آن نیستید می‌تواند از بین برود.

من دریافته‌ام افرادی که در زندگی خود بیماری‌ها و آسیب‌های بسیاری را تجربه می‌کنند ظاهراً از صحبت کردن با دیگران درباره‌ی بیماری‌های خود لذت می‌برند. هنگامی که این افراد با من شروع به صحبت می‌کنند و می‌گویند که چطور به بیماری خود می‌بالند، من با بی‌تفاوتی نسبت به خود بیماری به آن‌ها واکنش نشان می‌دهم. به آن‌ها

توصیه می‌کنم: شما نباید با این درد زندگی کنید. شما از هر گونه بیماری قوی‌تر و نیرومندتر هستید. من هیچ گونه ارزش و اعتباری برای بیماری قائل نیستم. در ارتباط با خود و خانواده‌ام نیز به همین شیوه عمل می‌کنم.

از مدت‌ها پیش توجه کرده‌ام که در خانواده‌ی ما به ندرت درباره‌ی خسته شدن، احساس خوب نداشتن و یا حتی شروع بیماری صحبت می‌شود. من و همسرم به طور طبیعی پیام‌های بسیاری برای فرزندان خود می‌فرستیم مبنی بر این که آن‌ها قوی‌تر از هر گونه بیماری هستند. به عبارت دیگر ما ترجیح می‌دهیم به جای این که عشق خود را صرف بیمار بودن، خسته بودن یا رنج‌دیدگی بودن کنیم آن را به سلامتی، نیرو بخشیدن و آگاهی معنوی اختصاص دهیم. هرگاه عشق خود را صرف رنج‌دیدگی نکردید و آن را برای تقویت عفو و بخشش استفاده نمودید اغلب به شیوه‌ای کاملاً سریع، شفابخشی جایگزین بیماری می‌شود.

انتقال دادن انرژی شفابخش را تمرین کنید. یکی از روش‌های پاشیدن بذر عفو و بخشش در حضور رنج‌دیدگی این است که خود را به عنوان انتشاردهنده‌ی انرژی شفابخش متعالی در نظر بگیرید. آگاهانه به تنفس خود توجه کنید و ماهیت اساسی و واقعی خویش را نظیر انرژی و آگاهی ناب و خالصی که از طریق جسم و ذهن شما ابراز می‌گردد، درک کنید. تصور کنید که این آگاهی را به قلب خویش انتقال می‌دهید و به ملایمت از طریق همین آگاهی تنفس می‌کنید. سپس مشاهده خواهید کرد که جریان انرژی سرشار از عشق از قلبتان به هر ناحیه‌ی آسیب‌دیده چه از نظر جسمانی و یا احساسی، چه در جسم خود و یا دیگری به آرامی

جریان می‌یابد.

مراحل تصور و هدایت انرژی می‌تواند بسیار نیرومند باشد. سم ساختمانی با ارتعاش متعالی و سریع هستید که کارکرد ذهنتان، واقعیت‌های دنیای مادی را تشکیل می‌دهد؛ **تو همانی که می‌اندیشی.** می‌توانید از طریق تصورات خویش به انرژی زنده و هماهنگ درون خود دسترسی یابید و جریان انرژی و نیروی شفابخش را به ناحیه‌ی دردناک و یا رنج‌دیده احساس کنید.

کتاب‌های بسیاری درباره‌ی توانایی متحیرکننده‌ی ذهن انسان برای تصویرسازی و انتقال آن تصاویر به واقعیت‌های مادی زندگی روزمره نوشته شده است. بازیکنان بسکتبال یاد می‌گیرند تا از طریق تصور و تجسم پرتاب‌های آزاد انجام دهند. بنابراین عجیب نیست اگر این موضوع را گسترش دهیم. شما می‌توانید این شیوه را به هنگام ایجاد انرژی شفابخش در مکان‌هایی که جراحت و یا بیماری وجود دارد، به کار ببرید. من در تمامی اوقات این شیوه‌ی تجسم و تصور را با خودم تمرین می‌کنم. من توانسته‌ام به وسیله‌ی انتقال انرژی چاکرای قلبم به ناحیه‌ی دردناک، سردردم را از جسمم بیرون کنم.

شما نیز می‌توانید همه‌ی این کارها را انجام دهید فقط باید بدانید که قادرید از ویژگی‌ها و شایستگی‌های متعالی خود استفاده کنید و هماهنگی طبیعی سرشار از عشق را به جسم خویش برگردانید

همیشه در اطراف خود زیبایی بیافرینید. و قدرت شفابخش د...

هماهنگ و آرامش‌بخش طبیعی پروردگار را احساس کنید کا...

غروب خورشید، کوه‌ها، ساحل دریاها و متون معنوی زیبا را تجربه کنید و از آن‌ها لذت ببرید. توصیه می‌کنم هرگاه به شفابخشی نیاز دارید تا آن‌جا که امکان‌پذیر است به موسیقی‌های زیبا و متعالی گوش کنید. مهم‌تر از همه این که جمله‌های زائر آرامش را به ذهن خویش بسپارید: «شفابخشی، همیشه به معنی ماندن در یک جنبه‌ی زندگی نیست. گاهی اوقات خداوند برای فرزندانش نقشه‌های دیگری دارد و هر دو جنبه‌ی زندگی در حقیقت یکی هستند.»

رها کنید. بله، کاملاً درست است. خود را از افکار سرشار از خشم، رنجش، افسوس به حال خود و نظایر آن جدا کنید و فقط به جسم خویش به عنوان پناهگاهی عشق بورزید که خداوند به شما بخشیده است تا در طی سفر، خانه‌ی روحتان باشد. مراحل رهاسازی و اجتناب از پرورش اندیشه‌های مربوط به بیماری، انرژی شفابخش آرامی را در آن لحظه برایتان به ارمغان خواهد آورد و این آرامش، پاداش شما برای عمل رهاسازی می‌باشد.

استفاده از واژه‌ی عفو و بخشش توسط فرانسیس مقدس می‌تواند طوری تعبیر شود که برای همه‌ی موارد بسط داده شود. به طور مثال زمانی که کسی به شما به هر طریقی آسیبی می‌رساند، حتی اگر جسمانی نباشد نیز می‌تواند مورد عفو و بخشش قرار گیرد. هر چه بیشتر در سطح معنوی زندگی کنید کمتر با فرکانس‌های ضعیف خشم، تعصب، ترس و انتقام سر و کار دارید. فرانسیس مقدس از خداوند تقاضا می‌کند تا هنگامی که احساس کرد توسط رفتار دیگران مورد اذیت و آزار واقع شده

است او را یاری نماید به وسیله‌ای برای جری ساختن عفو و بخشش تبدیل شود. وقتی نفرت را به درون خویش راه نمی‌دهید توانایی برای بسط و گسترش عفو و بخشش، امری طبیعی و عادی قلمداد می‌شود.

هرگاه احساس کردید که کسی شما را رنجانده، یا به اعتبار و آبروی شما لطمه زده و یا آسیب‌های جسمانی به شما وارد کرده است تنها راه‌حل معنوی که بسیار دشوار است گسترش عفو و بخشش می‌باشد. اگر درد را به همان شکل حفظ کنید و به فکر انتقام برآیید در حقیقت و به سادگی آن درد ادامه خواهد یافت و مشکلتان شدیدتر خواهد شد. یک ضرب‌المثل قدیمی چینی، بهتر از من به این نکته اشاره می‌کند: «اگر در صدد انتقام بر می‌آیید بهتر است دو تا قبر حفر کنید.»

رهاسازی احساسات سرشار از رنج‌دیدگی را با عشق و بخشش تمرین کنید و به این طریق راه‌حل‌های معنوی تمام مشکلاتتان فعال خواهد شد. یک پند مهم این است که همه چیز را رها کنید و به خداوند بسپارید. نکته‌ی مؤثر دیگر که در فصل‌های قبلی کتاب نیز تذکر داده شد این است: همه‌ی مخالفت‌ها و ناسازگاری‌ها هرگز بین شما و انسان‌های دیگر نخواهد بود بلکه آن مخالفت‌ها و ناسازگاری‌ها فقط بین شما و خداوند است.

در این جا افکار و توصیه‌های من برای تمرین پاشیدن بذر عفو و بخشش در جایی که رنج‌دیدگی وجود دارد، پایان می‌یابد. شما می‌توانید خود را به فضای انرژی معنوی انتقال دهید. در آن‌جا واقعاً به وسیله‌ای جهت شفابخشی تبدیل می‌شوید. به عبارت دیگر می‌توانید خود و همه‌ی

رنج‌دیدگی‌های‌تان را شفا دهید و به همان نسبت به انسان‌های رنج‌دیده‌ای هم که در طول زندگی با آن‌ها بر خورد می‌کنید کمک کنید. در حقیقت من تصور می‌کنم که قدمی دیگر برداشته‌اید.

هرگه به وسیله‌ای برای بسط و گسترش عفو و بخشش ناب و خالص تبدیل شدید، به شفابخشی هر انسانی در روی کره زمین کمک خواهید کرد زیرا همه‌ی ما به شیوه‌ای منحصر به فرد از نیروی یگانه‌ی خداوند سهم می‌بریم. مثل همیشه باید منیّت خود را رها کنید و خویش را به فیض و برکت الهی که همیشه به شکل عفو و بخشش در دسترس است، بسپارید. راماکریشنا[1] این نکته را به صورت سؤالی مطرح کند: «آیا برخورداری از فیض و برکت الهی آسان است؟ انسان باید منیّت خود را به کلی انکار کند. تا زمانی که کسی ادعا می‌کند من کاری را به ثمر می‌رسانم نمی‌تواند خداوند را با چشم دل ببیند.»

1. Ramakrishna

یکی از عملکردهای مذهب‌های رسمی این است که اجازه نمی‌دهند انسان خودش مستقیماً خداوند را تجربه کند.

سی.جی.یونگ[1]

فصل دهم

پروردگارا یاری‌ام ده تا در دل‌های آکنده از تردید، یقین بکارم

من اغلب از تمرین انبه استفاده می‌کنم تا توضیح بدهم که غیر ممکن است بتوان بدون تجربه‌ی مستقیم به ایمان و اعتقاد واقعی رسید. هنگامی که برای گروهی صحبت می‌کنم، از یک نفر که تا به حال انبه نخورده است دعوت می‌کنم تا برای آزمایش کوچکی داوطلب شود. سپس از دیگران که انبه خورده‌اند می‌خواهم تا برای این فرد دقیقاً مزه‌ی انبه را توضیح دهند. در حالی که هر یک از افراد سعی می‌کنند با دقت مزه‌ی انبه را شرح دهند اما کمی بعد پی می‌برند که تلاششان بی‌ثمر است. نتیجه این که انتقال این اطلاعات به وسیله‌ی واژه و جمله غیر ممکن است. آن داوطلب بدون این که مزه‌ی انبه را تشخیص دهد، به میان شنوندگان باز

1. C.G.Jung

می‌گردد.

تمرین انبه شبیه توانایی شما برای آفرینش یقین و ایمان در جایی است که شک و تردید وجود دارد. دقیقاً همان طور که بدون خوردن انبه نمی‌توانید به مزه‌ی واقعی آن پی ببرید، بدون تجربه‌ی مستقیمِ خداوند، نیز نمی‌توانید به ایمان واقعی برسید. اگر برای آفرینش ایمان در درون خود، به تجربه‌ها و دلایل دیگران تکیه کنید در آن صورت همیشه در جایی که می‌خواهید فقط ایمان و یقین داشته باشید کمی شک و تردید نیز خواهید داشت. شما نیز در جایگاه داوطلبی قرار دارید که مزه‌ی انبه را نچشیده است؛ تا زمانی که می‌خواهید از طریق گفته‌ها یا تجربه‌های دیگران خداوند را بشناسید، غیر ممکن است بتوانید در حضور شک و تردید، ایمان و اعتقاد بیافرینید. شما باید به صورت مستمر و متمرکز تلاش کنید تا از طریق تجربه‌ی مستقیم و ارتباط آگاهانه، سریع‌ترین و متعالی‌ترین فرکانس‌های انرژی معنوی را بشناسید.

وقتی خودتان آگاهی معنوی خودتان را بشناسید، حتی احتمال وجود شک و تردید را نخواهید پذیرفت. شما تلاش خواهید کرد تا بیشتر و بیشتر در سطح معنویت یعنی جایی که در تمامی اوقات به این دانش دسترسی دارید، زندگی کنید. من این دانش را ایمان و اعتقاد می‌نامم. ایمان و اعتقاد نمی‌تواند توسط منابع بیرونی بررسی و اثبات شود. زمانی که ایمان واعتقاد را حس کردید برای هر مشکلی که بروز کند راه‌حلی معنوی در دسترس خواهید داشت.

شک و تردید را با ایمان و اعتقاد جایگزین سازید

چرا شما درباره‌ی توانایی خود مبنی بر دسترسی داشتن به معنویت به هنگام بروز مشکل و یا هرگونه دشواری در شک و تردید به سر می‌برید؟ پاسخ این سؤال در درک و فهم تفاوت بین آن چه که اعتقاد دارید و آن چه که می‌دانید نهفته است.

عقاید انسان معمولاً از تجربه‌ها و دلایل دیگران سرچشمه می‌گیرد. انسان‌های دیگر به هر طریق سعی می‌کنند تا حقایق خود را به شما تحمیل کنند. همه‌ی آموزش‌های مذهبی معمول، کتاب‌های مقدس، عقاید دینی و عوم الهی، بسیار معتبر و بی‌نهایت درست هستند. به هر حال آن‌ها همه به عنوان حقیقتی به همه‌ی انسان‌ها از جمله شما معرفی شده‌اند. در زمان تولد و در ضمن رشدتان این عقاید به شما انتقال داده می‌شود و گاهی اوقات نیز با زور و اجبار همراه شده است. من هرگز نمی‌گویم که آموزش‌های مذهبی نادرست است. به هر حال تصور می‌کنم هر شیوه‌ی شرطی شده‌ای که عقایدی را درباره‌ی خداوند به انسان‌ها ارائه می‌دهد، شک و تردید می‌آفریند. زیرا این عقاید از ارتباط آگاهانه و تجربه‌ی مستقیم خداوند نشأت نگرفته است. برای ایجاد دانشی که شما را با ایمان و اعتقاد مجهز کند باید خودتان خداوند را مستقیماً و آگاهانه تجربه کنید.

شما اعتقاد دارید که مَی‌توانید دوچرخه‌سواری کنید. این اعتقاد از تجربه‌ها و شواهد دیگران به وجود نیامده است، بلکه خودتان به طور مستقیم و آگاهانه دوچرخه‌سواری را تجربه کرده‌اید. تجربه‌ی مستقیم،

شما را با ایمان و اعتقاد در این تلاش مجهز می‌کند. علت به وجود آمدن این اعتقاد شواهد و مدارکی نیست که درستی قوانین موازنه را نشان می‌دهد. هم‌چنین نمی‌تواند به این دلیل باشد که دیگران شما را ترغیب می‌کنند که احتمال برقراری موازنه وجود دارد. حتی نمی‌تواند به این دلیل باشد که انسان‌های پیرامونتان بر حسب وظیفه دوچرخه‌سواری می‌کنند. فقط از طریق دانش خود که به شیوه‌ی تجربه‌ی مستقیم به دست آمده است به این باور می‌رسید.

بنابراین فقط با دانش خود و از طریق تجربه‌ی مستقیم می‌توانید خداوند را بشناسید. شما باید همه‌ی ترس‌های خود را کنار بگذارید و فضایی را در زندگی خود بیافرینید که در آن‌جا از هرگونه تأثیرات بیرونی جدا و مستقل باشید. به خود اجازه دهید تا نردبام انرژی را به سمت بالا بپیمایید و با فرکانس‌های متعالی‌تر و سریع‌تر که در این کتاب، آگهی معنوی نامیده می‌شود ارتباطی آگاهانه برقرار کنید. هنگامی که در این سطح زندگی می‌کنید و در انرژی درک خداوند نفس می‌کشید به چنان ایمان و اعتقادی می‌رسید که هرگز نمی‌توانید آن را کنار بگذارید. هنگامی که از عقاید نیروهای بیرونی که زمانی در زندگی شما قدرت بسیاری از خود نشان می‌دادند جدا و مستقل می‌شوید و همچنین به وسیله‌ی کنار گذاشتن همه ترس‌های خود از طریق مصمم شدن برای تجربه مستقیم خداوند، به این مرحله می‌رسید.

ترس و ایمان

هنگامی که همه‌ی ترس‌های خود را رها می‌کنید ماهیت الهی‌تان را می‌یابید که شما را به حالت تعادل جسم و ذهن یعنی حالتی در هماهنگی کامل و فارغ از هرگونه مشکل باز می‌گرداند. ترس و ایمان نمی‌توانند ب هماهنگی در یک مکان وجود داشته باشند، همان طور که عشق و نفرت و یا آرامش و هرج و مرج نیز نمی‌توانند به طور هم زمان در کنار هم قرار گیرند.

شاید قسمت‌های پیشین این کتاب را به یادآورید، در آن‌جا من توصیه کردم که بشریت فقط یک مشکل دارد و همه‌ی مشکلات فرعی از همان یک مشکل سرچشمه می‌گیرد. آن مشکل، عقیده‌ای مبنی بر این است که ما از خداوند جدا هستیم. همه‌ی ترس‌های ما که شک و تردید را پرورش می‌دهند ریشه در احساس جدایی دارند. اگر بدون شک می‌دانستید که خداوند ماهیت واقعی شما را تشکیل می‌دهد، آیا هرگز دچار ترس و وحشت می‌شدید؟ آیا اگر می‌دانستید که خداوند شما را مظهر تجلی خویش قرار داده و هرگز نمی‌توانید از او جدا باشید، دچار ترس و وحشت می‌شدید؟ به وضوح و قاطعانه می‌توان گفت که وجود ترس در این حالت‌ها غیر ممکن بود.

به خاطر داشته باشید در خوبی‌هایی که همه جا حاضرند شرّ و بدی نمی‌تواند به وجود بیاید. همه‌ی بدی‌ها ساخته‌ی ذهن شما و ذهن همه‌ی ما می‌باشند. آن‌ها اشتباهاتی هستند که اگر بخواهید می‌توانید اصلاحشان کنید. در کتاب «راه اعجاز» به ما تذکر داده می‌شود که فقط دو

نوع احساس وجود دارد: احساس عشق و احساس ترس. هنگامی که تحت شرایط ترس قرار دارید، مشکلات را تجربه می‌کنید؛ وقتی ترس را کنار می‌گذارید و عشق را جایگزین آن می‌کنید مشکلات دقیقاً در همان جایی که مورد تجربه قرار می‌گیرند - یعنی در افکارتان - از بین می‌روند. در کتاب‌های مقدس به ما یادآوری می‌شود که: «عشق مطلق همه‌ی ترس‌ها را از بین می‌برد.» به عبارت دیگر شما می‌دانید که هرگز نمی‌توانید از ماهیت واقعی خود یعنی خداوند جدا شوید.

ترس‌های خود را جایگزین سازید

ترس تأثیری دارد که می‌تواند از طریق مراحل شیمیایی، جسم را دچار تغییر و تحول کند. ترس، دنیای بیرونی را نیز تغییر می‌دهد. به عنوان نمونه، مادر ترزا به ترس از بیماری و آوارگی اشاره می‌کرد. او در پاسخ یکی از دوستانم که از ایشان پرسیده بود چه کاری می‌توانم برای شما انجام بدهم، گفت: «ساعت چهار صبح از خواب بیدار شو، به سمت خیابان‌های فوئنیکس[1] برو، کسی را که در آن‌جا زندگی می‌کند و اعتقاد دارد که تنهاست پیدا کن و او را متقاعد کن که تنها نیست.»

همه‌ی افرادی که در مناطق آلوده و کثیف زندگی می‌کنند و هدف خود را گم کرده‌اند، همه‌ی افرادی که به دام اعتیاد افتاده‌اند و احسس ناامیدی می‌کنند، اعتقاد دارند که تنها هستند. آن‌ها زیبایی و جلوه‌ی روح خود را

1. Phoenix

از دست داده‌اند و نیازمند یافتن تکیه‌گاهی معنوی می‌باشند. آن تکیه‌گاه معنوی که تنها نیروی پایدار در جهان به شمار می‌رود، عشق است. عشق بخش مرکزی و بنیادین شفابخشی و همه‌ی هماهنگی‌ها می‌باشد. **پس قدرت عشق و تسلطش را بر همه چیز به رسمیت بشناسید و آن را درک کنید**، در این صورت شما و انسان‌های دیگر به مکانی عاری از هر گونه ترس و هراس باز گردانده خواهید شد. فهرستی از همه‌ی مشکلات خود تهیه کنید و ببینید آیا می‌توانید مشکلی را بیابید که ریشه‌اش به ترس از جدایی انسان و معنویت مربوط نشود؟

از این به بعد هر گاه احساس کردید ترس و هراسی را تجربه می‌کنید خود را همچون بخشی از آن عشق کامل و مطلق تصور کنید سپس ببینید که در درونتان، در آن بخشی که ترس ساکن بوده چه اتفاقی رخ می‌دهد؛ عشق جایگزین ترس خواهد شد. این مرحله، آغاز ایجاد ایمان و اعتقاد در حضور شک و تردید است و کافیست به سادگی تشخیص دهید که می‌توانید در هر لحظه، در آن بخش از وجود خود که جدایی را احساس می‌کنید، عشق بیافرینید.

یک بار که من و همسرم با هم اختلاف شدیدی داشتیم از این شیوه استفاده کردم. درست در اوج عصبانیت؛ در حالی که از موضع خود دفاع می‌کردم و همسرم نیز در مقابل به شدت از موضع خودش دفاع می‌کرد. توانستم لحظه‌ای توقف کنم و تشخیص دهم که اساس این مشاجره آسیب‌دیدگی از ترس تنها بودن است. در لحظه‌ای کوتاه به وسیله‌ی فراخواندن عشق به این صحنه توانستم ترسم را از بین ببرم و منیّتم را کنار

بکدارم. من پی بردم که هرگز تنها نیستم و عشق، همه‌ی ترس‌ها را پراکنده خواهد کرد و هر گونه رنجشی را از بین خواهد برد. فرانسیس مقدس به ما یادآوری می‌کند تا بدانیم با ایجاد ایمان و اعتقاد در جایی که شک و تردید وجود دارد، می‌توانیم شک و تردید را از بین ببریم.

ایمان و اعتقاد بیافرینید

رابیندرانات تاگور، شاعر برجسته‌ی هندی، گفته است: «ایمان پرنده‌ای است که وقتی هوا هنوز تاریک است ترانه سر می‌دهد.» در هر لحظه از تاریکی دانشی نهفته است، این که نور و روشنایی در راه است. هیچ کس نمی‌تواند شما را به داشتن ایمان وادار کند زیرا ایمان نیز مانند عشق، با زور و اجبار به وجود نمی‌آید. هنگامی که به زور و اجبار به سمت عشق سوق داده می‌شوید مقاومت می‌کنید و حتی دچار تنفر می‌شوید. آن چه که شما را به زور به سمت ایمان و اعتقاد می‌کشاند اغلب منجر به ایجاد شک و تردید و بی‌اعتقادی می‌شود. اگر آمادگی نداشنه باشید، هیچ گونه زور و اجباری نمی‌تواند سبب شود در دل تاریکی، روشنایی را ببینید. اما اگر آمادگی داشته باشید بدون توجه به آن چه برایتان رخ می‌دهد، ایمان و اعتقاد پیدا خواهید کرد. من برایتان شرح خواهم داد چگونه به این حد از اعتقاد رسیدم و یک باره همه‌ی شک و تردیدهای ذهنم از بین رفت.

یک بار داستانی شنیدم که به نظر رسید حسی را در من برانگیخت. از آن لحظه به بعد همه‌ی شک و تردیدهایم را با ایمان و اعتقاد جایگزین کردم. در آن زمان به طور جدی، هستی خداوند و وجود راه‌حلی معنوی

برای مشکلات را مورد سؤال قرار دادم. من منکر وجود خداوند و ا[illegible]، معتقد به فلسفه‌ی واقع‌بینی بودم و اعتقاد داشتم اگر نتوانم چیزی را ببینم، لمس کنم، احساس کنم یا ببویم پس وجود ندارد. به نظر رسید این داستان همه چیز را برایم روشن کرد، این داستان ساده نشان می‌دهد که عملکرد کامل جهان، بدون مرکز هوشمندی امکان‌پذیر نیست.

در این داستان از شما می‌خواهند تا حیاط بزرگی را به صورت انباری پر از میلیون‌ها قطعه اجناس کهنه و بی‌ارزش تصور کنید که به طور اتفاقی در آن‌جا افتاده‌اند. سیم‌های مسی که در همه جا ریخته شده‌اند، خرده فلز، لاستیک‌های فرسوده، صندلی اتومبیل، ماشین‌های الکتریکی، پیچ، توپ، پارچه، شیشه، توالت فرنگی و هر چیزی که بتوانید تصور کنید به طور تصادفی در گوشه‌ای از این انبار قرار دارد. ناگهان بادی بسیار شدید در این انبار شلوغ می‌وزد و قطعه‌های اجناس بی‌ارزش را به هوا پرتاب می‌کند، آن‌ها در هوا به یکدیگر برخورد می‌کنند و هر یک این جا و آن‌جا می‌شکنند و خرد می‌شوند. ناگهان باد فرو می‌نشیند و در انباری که در گذشته پر از اجناس کهنه و بی‌ارزش یک هواپیمای جت بود، یک بوئینگ ۷۴۷ در حال پرواز ظاهر می‌شود. توسط اتفاق، شانس یا جادو این قطعه‌ها با یکدیگر ترکیب شده‌اند تا هواپیمای جت بی‌نظیری از میلیون‌ها قطعه اجناس کهنه و بی‌ارزش ساخته شود. فقط به وسیله‌ی یک اتفاق یا بر حسب تصادف از آن اجناس کهنه و بی ارزش، نوعی کمال به وجود آمد.

در حالی که به پوچی و بیهودگی چنین اتفاقی می‌اندیشیدم با خود

فکر کردم چطور من درباره‌ی جهانی با این هماهنگی چنین ادعایی داشتم. جهانی که اجزای بی‌شمار آن در هماهنگی کامل با یکدیگر برخورد می‌کنند و بر یکدیگر اثر می‌گذارند؛ فقط به وسیله‌ی فرصت و یا اتفاق، هیچ چیزی نمی‌تواند هماهنگ و منطبق با دیگری عمل کند؛ عقیده‌ام را اصلاح کردم و پی بردم بدون شک، یک انرژی خلاق و بی همتا در همه جا حضور دارد و بر همه چیز ناظر است.

این جهان، نظامی هوشمند است که همه‌ی ما فقط جزئی از آن را تشکیل می‌دهیم. یک نیرو، یک قدرت و یک آگاهی وجود دارد که این جهان را آفریده است و آن را حمایت می‌کند. این نیرو در همه جا حضور دارد پس در درون شما نیز هست. جسمتان بخشی از این نظام را تشکیل می‌دهد در حالی که خود جسم نیز دارای اجزای کاملاً متناسب و هماهنگ است. اگر تصور کنیم چنین جهان هماهنگی بر حسب تصدف به وجود آمده است نهایت گستاخی و ساده‌لوحی ما نشان داده می‌شود. همان طور که غیر ممکن است با وزش باد و به طور تصادفی چندین میلیون قطعه اجناس بی‌ارزش به هواپیمای جت ۷۴۷ تبدیل شود همان طور نیز غیرممکن است که نیرویی به طور تصادفی این نظام هوشمند را که ما فقط بخشی از اجزای بی‌شمار آن هستیم به وجود آورد. این داستان ساده و کوچک ذهن مرا باز کرد و فهمیدم که جهان توسط نیرویی هوشمند اداره می‌شود که نام‌های بیشماری دارد اما به طور ضروری شامل هماهنگی، تناسب، آرامش، جریان و عشق است. عشقی که منبع و منشأ همه چیز به شمار می‌رود.

با توقف در انرژی هماهنگی، تناسب و آرامش، همیشه در ارتباط با این نیرو که من آن را معنویت یا خداوند می‌نامم قرار می‌گیریم. من می‌دانم که می‌توانم در هر لحظه، زندگی‌ام را به این نیرو بسپارم. هنگامی که متوجه می‌شوم به من اجازه داده شده است تا افکارم را بر این نیروی یگانه‌ی خلاق متمرکز سازم عشق را فرا می‌خوانم تا جایگزین توهّم مشکل شود. به عبارت دیگر به هنگام شک و تردید، ایمان و اعتقاد می‌آفرینم تا شک و تردید از بین برود. یک ضرب‌المثل قدیمی ایرلندی به خوبی به این نکته اشاره می‌کند: «ترس پشت در است و به در می‌کوبد. ایمان و اعتقاد پاسخ می‌دهد، دیگر صدایی از پشت در شنیده نمی‌شود.»

سرنوشت خود را از طریق ایمان و اعتقاد کنترل کنید

آفرینش ایمان و اعتقاد برای خنثی کردن شک و تردید روشی است که نشان می‌دهد مسئولیت زندگی خود را به عهده گرفته‌اید. به این وسیله نه تنها ترس‌های خود را ریشه کن می‌کنید بلکه پی می‌برید هر گاه به کمک نیاز داشتید یک نیروی خلاق و متعالی را همیشه در دسترس دارید. هرگاه با این نیروی معنوی ارتباط آگاهانه بر قرار کردید پی می‌برید که این نیرو فاسد و تباه نمی‌شود؛ هرگز متولد نشده است، هرگز نمی‌میرد؛ همیشه در این لحظه حاضر است؛ دارای شکل خاصی نیست و حد و مرزی نیز ندارد. در ضمن نیاز به تأیید یا پذیرش کسی ندارید و لازم نیست تا با دیگران درباره‌ی حضور این منبع معنوی جهانی در تمام زندگی بحث کنید. به هیچ وجه مباحثه و مشاجره نکنید زیرا این نیرو به شما تعلق دارد. با توحد

به نظر کارل یونگ، ارتباط انسان با نیروی نامحدود، همان پرسش آشکار زندگی بشر است. مقداری از وقت خود را صرف کشف این موضوع کنید که چه رابطه‌ای با این نیروی نامحدود دارید.

همیشه احساس می‌کنم ایمان و اعتقادم، موضوعی کاملاً شخصی و خصوصی می‌باشد. همچنین می‌دانم هر گونه تلاشی برای متقاعد ساختن دیگران و یا بحث با آن‌ها درباره‌ی ویژگی‌های اعتقاد و ایمانم به قدرتی معنوی و متعالی، نه تنها وقت را تلف می‌کند بکه سبب می‌شود تا از دنیای معنوی دور شوم و به دنیای منیّت پا بگذارم.

لحظه‌ای که احساس می‌کنم نیاز دارم تا از عقایدم دفاع کنم یا درباره‌ی آن‌ها به بحث بپردازم به قلمرویی وارد می‌شوم که نیاز دارم حق به جانب باشم. در آن لحظه فوراً دچار شک و تردید می‌شوم و نمی‌توانم به آگاهی معنوی دسترسی پیدا کنم. یک یادآوری‌کننده در این جا وجود دارد که می‌گوید: «روح، زندگی می‌بخشد. جسم ارزشی ندارد.» به وسیله‌ی ماندن در دانش انرژی معنوی؛ در حالتی از سکوت و به طور شخصی، می‌توانم:

۱ـ همان انرژی سرشار از عشق و آرامش را در موقعیت کنونی‌ام بیافرینم.

۲ـ راه‌حلی معنوی را عملی کنم

۳ـ در جایی که در گذشته شک و تردید نشی از خودآگاهی حکومت می‌کرد، عشق و ایمان بیافرینم.

ایمان و اعتقاد یک روش است که با انتخاب آن می‌توان زندگی هر کسی را در هر لحظه کنترل کرد. زمانی که با خداوند ارتباطی آگاهانه بر قرار

می‌کنید و یا از راه تجربه‌ی مستقیم حضورش را تجربه می‌کنید می‌توانید هر زمان که بخواهید از این دانش بهره ببرید. ایمان و اعتقاد در لحظه‌ی تولد به‌کسی اهدا نمی‌شود بلکه دانشی است که از طریق تعهد و پایبندی به انرژی معنوی متعالی در انسان به وجود می‌آید. هنگامی که با مشکلی روبرو می‌شوید حتی اگر این مشکل بسیار عمیق و غیر قابل تحمل به نظر می‌رسد می‌توانید به ایمان و اعتقاد خود رجوع کنید همان طور که داوود پادشاه می‌گوید: «اگر چه میان دره‌ی تاریک مرگ قدم می‌زنم اما نمی‌ترسم زیرا تو با منی.»

مشکلی بدتر و وحشتناک‌تر از این وجود ندارد که. «در دره‌ی تاریک مرگ قدم می‌زنم» اما پیام معنوی آن کاملاً آشکار است. ایمان و اعتقاد داشته باشید تا آن را جایگزین ترس‌ها کنید. آفرینش ایمان و اعتقاد در مقابل شک و تردید مانند این است که میدان انرژی خود را به ارتعاش‌های متعالی و سریع انتقال داده‌اید.

شخصاً باید بگویم از اعماق وجودم می‌دانم که هرگز تنها نیستم. می‌دانم که همیشه هدایت الهی در این لحظه در دسترس است. بر اساس آگاهی‌ام می‌دانم که می‌توانم همیشه به آن نیروی یگانه تکیه کنم و دردهایم را به او بسپارم. در ادامه چند پیشنهاد را ارائه می‌دهم که تصور می‌کنم برای آفرینش ایمان و اعتقاد در لحظات کشمکش و شک و تردید مفید و سودمند است.

چند پیشنهاد جهت به کار بردن ایمان و اعتقاد در مقابل شک و تردید

هر قدر از اهمیت مراقبه بگویم بازهم کم گفته‌ام. فقط از طریق مراقبه انسان می‌تواند ارتباطی آگاهانه با خداوند بر قرار کند و همه‌ی شک و تردیدها را از میان بردارد.

مراقبه، تمرینی عالی برای کاهش اضطراب، فرونشاندن خستگی، تغذیه‌ی روح و برخورداری از احساس سلامت و تندرستی به طور کامل است. به هر حال ارزش و اهمیت اصلی مراقبه این است که سبب می‌شود ارتباطی آگاهانه با خداوند برقرار کنید و از این طریق معتقد شوید که نیروی الهی در هر زمانی در دسترس است. هنگامی که در درون خود پی بردید ارتباطی آگاهانه با خداوند دارید، همه‌ی شک و تردیدهایتان از بین می‌روند و شک و تردیدهای دیگران نیز بر شما تأثیری نخواهد داشت. این حالت نتیجه‌ی ایمان و اعتقاد است.

من احساس می‌کنم تکرار اهمیت و نقش مراقبه در ایجاد ایمان و اعتقاد بسیار ضروری است. خداوند تقسیم‌پذیر نیست؛ او تنها نیروی حاکم بر جهان و منبع و منشأ همه‌ی زندگی به شمار می‌رود. هر جا که هستید خداوند نیز در آن‌جا حضور دارد. او حاضر، ناظر، قادر و واقف به همه‌ی امور است. خداوند علاوه بر این که چنین ویژگی‌هایی دارد می‌توان گفت برای همه، همیشه فقط این جا و در لحظه‌ی حاضر در دسترس است. لحظه‌ی کنونی مانند عدد صفر در ریاضیات هرگز نمی‌تواند تقسیم شود. به ازای این نیروی یگانه‌ی تقسیم‌ناپذیر در تجربه‌ی شخصی شما

می‌توان از سکوت نام برد. هرگز نمی‌توانید سکوت را به دو بخش تقسیم کنید زیرا فقط یک سکوت تقسیم‌ناپذیر وجود دارد. مراقبه‌ی هر روزه و تمرین سکوت سبب می‌شود به جای این که درباره‌ی خدا مطالبی را بیاموزید خدا را از طریق درک و احساس بشناسید. این تجربه‌ی مستقیم که توسط آرام ساختن ذهن در سکوت به دست می‌آید، ایمان و اعتقادتان را تقویت می‌کند طوری که شک و تردید و ترس‌های دیگران و حتی خودتان نمی‌تواند آن ایمان و اعتقاد را دچار تزلزل کند. ارزش و اهمیت مراقبه در ایجاد ایمان و اعتقاد است که سبب می‌شود همه‌ی شک و تردیدها از بین بروند. انسان‌های برجسته و روشنفکران حقیقی دنیای ما همیشه مونس و همدمی معنوی یعنی خداوند را دارند که صدای او صدای سکوت است.

برنامه‌های آموزشی، کتاب‌ها و نوارهای جالب بسیاری برای آموزش روش‌های مراقبه وجود دارد. من نیز در تعدادی از کتاب‌های قبلی‌ام درباره‌ی مراقبه صحبت کرده‌ام و توصیه‌های ویژه‌ای را برای چگونگی انجام مراقبه ارائه داده‌ام. برای استفاده از این مطالب می‌توانید به کتاب‌های «سرنوشت خود را آشکار سازید»، «خود مقدس شما»، «جادوی واقعی» و «وقتی باور کنید همان را خواهید دید»، مراجعه کنید.

تمرین کنید تا ایمان و اعتقاد خود را به ناشناخته‌ها گسترش دهید. منظور من از ناشناخته‌ها موضوعاتی است که توسط حواس پنجگانه تجربه نمی‌شوند. به عنوان موجوداتی فیزیکی و از لحاظ

جسمانی برای شناخت واقعیات مایلیم به حواس خود تکیه کنیم. اگر نتوانیم چیزی را ببینیم، لمس کنیم، بچشیم، احساس کنیم و یا ببوییم معتقد می‌شویم که چنین چیزی اصلاً وجود ندارد. برای رسیدن به مرحله‌ی ایمان و اعتقاد به ماورای حواس خود سفر کنیم تا به آگاهی معنوی برسیم جایی که معتقد می‌شویم فرکانس ارتعاشی آن به اندازه‌ای سریع است که شایستگی‌ها و صلاحیت‌های حواس پنجگانه ما را نیز افزایش می‌دهد.

هنگامی که اولین کتاب‌هایم را می‌نوشتم ایمانی راسخ داشتم که می‌توانم آن‌ها را چاپ و منتشر کنم. در حالی که می‌شنیدم یک نویسنده‌ی تازه‌کار هرگز نمی‌تواند ناشر معتبری پیدا کند یا دیگران از تجارب خود تعریف می‌کردند و می‌گفتند که تلاش‌هایشان با شکست مواجه شده است یا نظر کارشناسان این رشته که به خوبی موقعیت این شغل را می‌دانستند می‌شنیدم، اما ایمانم همچنان راسخ و پ برجا باقی می‌ماند. به عنوان یک استاد جوان دانشگاه به دانشجویانم اعلام کردم که کتابهایم را به چاپ می‌رسانم و حتی با رسانه‌های گروهی ملاقات‌هایی خواهم داشت. من این کار را انجام دادم و در حقیقت ایمان و اعتقادم به دنیای ناشناخته‌ها سبب شد تا میل و اشتیاق وافر و مشتعل درونم به واقعیتی فیزیکی تبدیل شود. این نوع ایمان و اعتقاد به ناشناخته‌ها شبیه آهن‌ربایی نامرئی و پرقدرت است که هر آن چه را با شور و شعف طلب کند یا توقع داشته باشد جذب خود می‌کند؛ این فقط ایمان و اعتقاد به ناشناخته‌هاست.

علی‌رغم وجود شاهد و گواه فیزیکی که حواستان بتواند آن را درک کند، ایمان و اعتقاد خود را افزایش دهید. مهم نیست که چه شرایط و چه مواضعی بر سر راه شماست، وقتی رؤیایی را در سر می‌پرورانید راه خود را روشن می‌کنید، سپس دنیا واکنش نشان می‌دهد و برای به ظهور رساندن تصور شما در واقعیات فیزیکی به جریان می‌افتد. این تجربه همیشه برای من مؤثر بوده است

هنگامی که کودکی بیش نبودم تمرین می‌کردم که چگونه در برنامه‌ی تلویزیونی‌ام صحبت کنم. در حالی که به عنوان یک دانشجو در کلاس می‌نشستم و به مطالب تکراری و خسته‌کننده‌ی استاد گوش می‌کردم، خود را در حالتی متعالی، شوخ، گرامی و حاوی مطالب مفیدی برای گروه کثیری از شنوندگانم که از تمامی نقاط دنیا آمده بودند تصور می‌کردم.

من در پرورشگاه، نیروی دریایی و همچنین دانشکده هیچ سرمایه‌ای جز یک رؤیا نداشتم. اگر به رؤیاهای خود ایمان و اعتقاد داشته باشید و با سماجت و پافشاری به آن‌ها بچسبید آتش هر گونه شک و تردید را خاموش خواهید کرد. مطمئن باشید ناشناخته‌ها نیز می‌توانند شناخته شوند و حتی دنیای ناشناخته‌ها بسیار وسیع‌تر و عظیم‌تر از دنیای شناخته شده، است. همان طور که یک ضرب‌المثل بودایی می‌گوید: «اگر در جهت درست قرار گرفته‌اید تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که به راه رفتن خود ادامه دهید.»

دعایی شخصی برای خود در نظر بگیرید تا ارتباط شما با خداوند را برقرار سازد. همان طور که در گذشته نیز یادآوری کردم هدف از دعا کردن این نیست که از خداوند بخواهید توجه ویژه‌ای به شما نشان دهد بلکه ترجیحاً هدف از دعا کردن این است که به خود یادآوری کنید همیشه با خداوند در ارتباط هستید. همان طور که سورن کی‌یرکگارد[1]، خداشناس معروف دانمارکی می‌گوید: «دعا، خداوند را تغییر نمی‌دهد بلکه انسانی را که دعا می‌کند متحول می‌سازد.» تغییری که در اثر دعا ایجاد می‌شود این است که همه‌ی شک و تردیدها به وسیله‌ی ایمان از بین می‌روند.

من از دعا برای یادآوری به خودم استفاده می‌کنم تا به سکوت درونم توجه نمایم و با فرکانس متعالی و سریع معنویت که منبع و منشأ موجودیتم می‌باشد ارتباط برقرار کنم. هرگز تقاضاهای ویژه‌ای از خداوند در خواست نمی‌کنم مثلاً نمی‌خواهم که آرزوهایم را بر آورده سازد، مشکلاتم را حل کند و یا دوستانم را شفا دهد. نه، هرگز تلاش نمی‌کنم تا به هر ترفندی خداوند را در جریان خواسته‌هایم قرار دهم. همه‌ی مشکلات و همه‌ی رنجش‌های زندگی از آن‌جا ناشی می‌شود که دنیای مادی را به عنوان واقعیتی برتر و متعالی‌تر از دنیای معنویت می‌پذیریم. در آن هنگام که دعا می‌کنم در حقیقت به خودم تذکر می‌دهم که دنیای نامحدود معنویت را به عنوان نقطه اتکای لحظه کنونی‌ام بپذیرم، به این نیرو توکل کنم و همه‌ی تقاضاهای ناچیز منیّتم را رها سازم. من در این لحظه در

---

1. Soren Kierkegaard

دنیای سرشار از آرامش و آسایش هستم. به این پند فرانسیس مقدس گوش می‌سپارم که می‌گفت: «وقتی دعا می‌کنیم نباید چیزی را از خداوند طلب کنیم، هیچ چیز را.»

دعای شخصی وسیله‌ای برای برقراری ارتباط دوباره با آگاهی معنوی یعنی با خداوند است. هم در زمان‌های خوب که احساسی سرشار از برکت و آرامش دارید و هم در زمان‌های بد که مشکلی را تجربه می‌کنید، دعا کنید.

دعا به شما یادآوری می‌کند تا با ارتعاشات معنوی سریع - جایی که عشق، آرامش، مهربانی و بخشش جزء ضروریات زندگی هستند - ارتباط برقرار کنید. خلیل جبران در این باره می‌گوید: «شما به هنگام پریشانی و نیازمندی دعا می‌کنید. آیا تا به حال در زمان خوشی و سعادت و در روزهای وفور و برکت نیز دعا کرده‌اید؟» این نوع برقراری ارتباط با خداوند، ایمان و اعتقاد راسخی را در برابر همه‌ی شک و تردیدهای زندگی به شما می‌بخشد.

ایمان و اعتقاد خود را اثبات کنید نه شک و تردید را. ایمان و اعتقاد به طور کامل به نیروی معنویت و خوبی هایش تکیه دارد. شما نیز با این خوبی در ارتباط هستید. هنگامی که می‌گویید کارها به خوبی پیش نمی‌رود؛ سختی‌ها روز به روز افزایش می‌یابند؛ مشکلات حل‌شدنی نیستند؛ خداوند به دعاها گوش نمی‌دهد یا در مقابل بسیاری از کشمکش‌ها احساس ناتوانی دارید، به جای تأیید ایمان خود، شک و

تردیدتان را اثبات می‌کنید. اگر بتوانید ایمان و اعتقاد خود را بشناسید و آن را تأیید کنید ثمراتش را در زندگی روزمره آشکار خواهید ساخت.

هنگامی که حضرت مسیح صحبت می‌کرد، می‌گفت: «آرامشم را به شما می‌بخشم.» (جن ۱۴:۲۷) این جمله تأییدی بر وجود ایمان و اعتقاد است. او یقیناً توصیه نمی‌کرد که رسیدن به آرامش دشوار است و برای دستیابی به آن باید مبارزه کرد. فقط با اثبات و تأیید آرامش، آن را برای هر کسی به ارمغان می‌آورد. همچنین در مراحل شفابخشی اشاره نمی‌کرد که نمی‌توان مرض جذام را شفا داد اما اگر به من گوش دهید به احتمال سی درصد فرصت پیدا می‌کنید تا پنج سال دیگر به زندگی خود ادامه دهید. او فقط با گفتن این جمله که: «شما سالم و تندرست هستید.» ایمان و اعتقاد را در متعالی‌ترین سطح معنوی اثبات می‌کرد و شفابخشی انجام می‌گرفت.

شما نیز باید بیاموزید تا ایمان و اعتقاد خود را در رویارویی با هر گونه شک و تردید با افکاری این چنین اثبات کنید که همه چیز به خوبی پیش می‌رود و همه چیز در حال پیشرفت است. به جمله‌های تأکیدی مثبت بیندیشید، آن‌ها را بنویسید و بگویید. مثلاً با خود تکرار کنید: «من قصد دارم کامیاب شوم»؛ «برای از بین بردن این مشکل هر کاری که لازم باشد انجام می‌دهم»؛ «می‌دانم که تنها نیستم و ایمان دارم که همه چیز به خیر و صلاح من پیش می‌رود»؛ «انرژی خود را صرف بدی‌ها یا مشکلات نمی‌کنم زیرا می‌دانم همه چیز طبق قانون نظم الهی پیش می‌رود»؛ «با خداوند مشورت می‌کنم و مطمئنم به سمت آن چه درست است هدایت خواهم

شد» و ... اینها همه جملاتی تأکیدی برای تقویت ایمان و اعتقاد است. هرگاه آن‌ها را تمرین کنید احتمالاً برای مشکلاتتان راه‌حلی معنوی در دسترس شما قرار خواهد گرفت.

زندگی خود را با اندیشیدن به مشکلات سپری نکنید. سعی کنید فقط چند لحظه به مشکل خود بیندیشید. هر زمان متوجه شدید که مشکلی دارید به راه‌های چاره توجه کنید و سپس در سکوت نزد پروردگار خویش بروید و واقعاً مشکل خود را به این انرژی معنوی متعالی بسپارید

به وسیله‌ی رهاسازی، نوعی میدان انرژی به وجود می‌آورید که به راحتی راه‌حل‌های موجود را جذب می‌کند. هر زمان که اندیشیدن به مشکل را ادامه می‌دهید به این نکته توجه کنید و آن را رها سازید. فقط در چنین لحظه‌ای پاسخ‌ها به وفور آشکار خواهند شد. در عین حال که راه‌حل دریافت می‌کنید پی می‌برید که چگونه از ان استفاده کنید و همچنین آگاه می‌شوید که صلاحیت انجام این کار را دارید. هر گاه که راه‌حل برایتان آشکار شود تعجب می‌کنید که چرا قبلاً آن را ندیده‌اید.

آشکار شدن راه‌حل و روشنی و وضوح آن به این دلیل است که ذهن خود را با اندیشیدن به مشکلات، آشفته و پریشان نکرده‌اید. همچنین روشنی و وضوح راه‌حل می‌تواند در نتیجه تکرار این جمله ایجاد شود که: «من نمی‌دانم در این لحظه چه کاری باید انجام دهم، اما می‌خواهم همه چیز را رها کنم و به آن دانش کل، به یگانه قدرت عالم بسپارم که همه‌ی راه‌حل‌ها در دست اوست.»

در حالی که این کتاب را می‌خوانید شاید تصور کنید که گفتن این مطالب از عمل کردن به آن‌ها آسان‌تر است زیرا معتقدید نمی‌توانید افکار خود را متحول کنید و اندیشیدن به آن چه را که واقعاً سبب آزار و اذیت شما می‌شود متوقف کنید. باید به این نکته اشاره کنم این طرز فکر که احتمالاً در تمام طول عمر خود آن را تمرین کرده‌اید شما را در دنیای سرشار از مشکلات و مصیبت‌ها نگاه داشته است. در حقیقت شما می‌توانید یک سری جملات تأکیدی جدید را تکرار کنید که سبب شوند راحت‌تر مشکلات خود را به خداوند بسپارید. یکی از دلایلی که سبب می‌شود نتوانید به راحتی مشکلات‌تان را به خداوند بسپارید این است که تصور می‌کنید برای حل مشکلتان فقط خود و منیّت کوچکتان در دسترس است و اگر مشکل را به خداوند بسپارید نشان‌دهنده‌ی ضعف و ناتوانی شماست. اما این نکته را به خاطر داشته باشید: «تو همانی که می‌اندیشی.» و ذهنی که به طور کامل بر مشکلات متمرکز است بر همان اساس عمل خواهد کرد و ادامه‌ی مشکلات در زندگی، امری عادی و طبیعی خواهد بود. به وسیله‌ی اجتناب از اندیشیدن به مشکلات و سپردن آن‌ها به خداوند، اجازه می‌دهید تا آگاهی الهی سرشار از عشق و آرامش در شما جریان یابد. آگاهی معنوی برای هر یک از مشکلاتی که در ذهن خود به آن می‌اندیشید راه‌حلی را آشکار می‌کند.

همان طور که اکنون می‌دانید مشکلات با یک توهّم آغاز می‌شوند. وقتی ذهن خود را طوری پرورش دهید که بداند هر گونه تلاش منیّت شما برای حل مشکلات به ثمر نمی‌رسد یا آن قدر با قدرت نیستید که

مشکلات خویش را حل کنید یا از علم و دانش کافی در این زمینه بر خوردار نیستید و حتی نمی‌توانید با نیروهای عظیم جهانی که تحت کنترل شما قرار ندارند ارتباط برقرار کنید، در این حالت می‌توانید با منبع و منشأ جهانی که همیشه به آن متصل هستید، همکاری کنید.

از قدرت دعا استفاده کنید تا ایمان و اعتقادی راسخ را در مقابل دنیای شک و تردید دیگران که احتمالاً از آن رنج می‌برند بیافرینید.

آن چه در ادامه می‌آید داستانی است که از طریق پست دریافت کرده‌ام. این داستان به تلاش گروهی از انسان‌ها مربوط می‌شود که از دعای جمعی برای شفای زنی که به سرطان تخمدان مبتلا بود استفاده کردند. داستان را همان گونه که دریافت کرده‌ام دقیقاً در این جا برای شما بیان می‌کنم فقط بعضی از اسامی را به دلیل فاش نشدن مسائل خصوصی تغییر داده‌ام.

به همراه پسرم در جلسه‌ی هفتگی پیشاهنگی حضور یافتم. در حالی که والدین بچه‌ها درباره‌ی خود و سرگذشت‌شان صحبت می‌کردند سارا نیز گفت که به سرطان تخمدان مبتلا شده و چند پزشک به او گفته‌اند که بیش از یک سال نمی‌تواند زنده بماند. او در مرحله‌ی چهارم بیماری قرار داشت و این بسیار بد بود. چند پزشک، شیمی درمانی را توصیه کرده بودند تا او بتواند چند ماهی را بیشتر زنده بماند. آن روزی که سارا با ما صحبت می‌کرد یک روز از ماه مارس ۱۹۹۹ بود. او شروع به گریه کرد و من سعی داشتم او را

دلداری بدهم. هرگز سارا را قبل از این جلسه، ملاقات نکرده بودم. آن شب از یکدیگر جدا شدیم و هر یک به سمت خانه‌ی خود رفتیم. من با خودم فکر کردم باید کاری انجام دهم.

بعد از چندین جلسه‌ی مراقبه، به این نتیجه رسیدم که استفاده از «دست‌های شفابخش» بهترین موهبت برای سارا می‌باشد. من فقط در این بره مطالبی را شنیده بودم اما هرگز تجربه‌ی آن را نداشتم و مطمئن نبودم از کجا باید شروع کنم. با همسر سارا تماس گرفتم او نیز فهرستی از خانواده و بستگان سارا و همچنین اسامی دوستان او را به من داد. جلسه‌ای را با حضور تعدادی از دوستان نزدیک سارا، اعضای خانواده‌اش و سه پیشوای روحانی که در کلیسا بودند و برای کمک آماده بودند ترتیب دادم. بعد از چندین جلسه، همه‌ی ما درباره‌ی تاریخ، محل، زمان و فرستادن نامه و غیره با یکدیگر به توافق رسیدیم. خلاصه‌ی داستان این که ما سالن کلیسا را با تعداد بسیاری از دوستان او، اعضای خانواده، بستگان وغیره پر کردیم و همه به نیرو بخشیدن، نوشیدن، دعا کردن، موسیقی گوش کردن و محبت ورزیدن و غیره پرداختیم. درآن شب اوقات فوق العاده و کاملی را سپری کردیم. قدرت دعا نیز کاملاً آشکار بود!

بعد از آن شب، وقتی به خانه رفتم درباره‌ی آن چه انجام داده بودیم احساس بسیار خوبی داشتم اما هنوز امیدوار نبودم. سرطان سارا بسیار وخیم بود. با چند پزشک متخصص که به مداوای او

اشتغال داشتند ملاقات کردم. (آن‌ها دوستان خانوادگی ما بودند.) هر یک به شیوه‌های مختلف به من گفتند بیشتر انسانهایی که به این سرطان مهلک مبتلا می‌شوند، می‌میرند. همچنین به من قول دادند برای این که سارا در طی درمانش و در مدت باقی‌مانده‌ی عمر، راحت زندگی کند بهترین کار ممکن را انجام می‌دهند.

از آن زمان، دیگر با سارا زیاد صحبت نکردم. در تعطیلات، کارتی از او دریافت کردم. به نظر می‌رسید که او با همه در حال خداحافظی می‌باشد. در ژانویه‌ی سال ۲۰۰۰ مراحل شیمی درمانی او به پایان رسید و دیگر کاری از دست کسی ساخته نبود در این زمان، جراحن نوعی عمل جراحی اکتشافی برای تعیین شرایط تخمدان‌های او انجام دادند. آن‌ها می‌خواستند پی ببرند که سرطان او تا چه حد گسترش یافته است و آیا می‌توانند مانع رشد غده‌ی سرطانی بشوند یانه. در لحظه‌ی جراحی همه مات و مبهوت شدند زیرا از سرطان خبری نبود!! در هیچ جای تخمدان او نشانه‌ای از سرطان وجود نداشت... بله، این یک معجزه است! من هنوز هم گیج و مبهوتم. آیا دعا چنین قدرتی دارد؟ نظر شما چیست؟

شما نظر مرا می‌دانید. دعا نوعی انرژی است. انرژی معنوی. با خداوند همه چیز ممکن است. آیا این جمله جای هیچ گونه استثنایی را باقی گذاشته است؟

تا آن‌جاکه امکان دارد، ایمان و اعتقاد خود را به صورت موضوعی محرمانه بین خود و پروردگارتان حفظ کنید. تمایل به انتشار دیدگاه‌های خود و ترغیب دیگران برای پذیرش شیوه‌ی تفکرتان سبب می‌شود در آن‌جاکه فقط معنویت موفق است، منیّت به وجود آید. در آن لحظه که تلاش می‌کنید دیگران را به درستی شیوه‌ی تفکرتان ترغیب نمایید در حقیقت پیشرفت ایمان و اعتقاد و ظهور آن را در زندگی خود متوقف ساخته‌اید. چرا؟ زیرا اکنون در این جایگاه نیاز دارید تا خود را توجیه کرده و از عقایدتان دفاع کنید. شما نیاز دارید حق به جانب باشید و دیگران را در اشتباه بدانید. انرژی خود را تا فرکانس‌های ناسازگاری، خشم، رنجش، ترس و نظایر این‌ها پایین می‌آورید. همه‌ی این حالت‌ها در شرایطی رخ می‌دهند که شما منیّت خود را در ایمان و اعتقادتان دخالت می‌دهید. «این روح است که زندگی می‌بخشد، جسم هیچ ارزشی ندارد.» در دنیای معنویت باقی بمانید و مادیّات را از آن خارج کنید.

به طور محرمانه با خداوند ارتباط برقرار کنید و برای افرادی که دیدگاه متفاوتی دارند عشق ارسال نماییم؛ به این طریق شما در ایمان و اعتقاد خود، راسخ و استوار باقی می‌مانید. آن انرژی، به تنهایی می‌تواند شما را در آرامش نگاه دارد و شما نیز به طور همزمان می‌توانید آرامش خود را به دنیای اطراف انتقال دهید. اگر ایمان و اعتقاد خود را به عنوان موضوعی محرمانه بین خود و خدای خود حفظ کنید بیشتر از زمانی که سعی دارید دیگران را با مباحثه به دین خود تشویق کنید، شک و تردیدها را از بین می‌برید.

به خداوند اعتقاد داشته باشید. وقتی مردم به خاطر کتاب‌ها و نوارهایم به من تبریک می‌گویند و یا گروه گروه به دلیل انجام خدمات مختلف مرا مورد تعریف و تمجید قرار می‌دهند همیشه مؤدبانه از آن‌ها تشکر می‌کنم اما در اعماق وجودم حقیقتی را می‌دانم. این خداوند است که همه‌ی کتاب‌ها را می‌نویسد، همه‌ی نوارها را خلق می‌کند، همه‌ی تصاویر را می‌کشد، همه‌ی ساختمان‌ها را طراحی می‌نماید و همه‌ی پل‌ها را می‌سازد. همه چیز توسط این ذهن جهانی که در این جا خداوند نامیده می‌شود، انجام می‌گیرد. من فقط وسیله‌ای برای انتقال این آگاهی عظیم و برتر هستم که همیشه به آن تعلق دارم. هرگاه غرور و خودبینی خود را رها می‌کنم و از نظر ذهنی به آن اعتباری نمی‌بخشم، به نظر می‌رسد که همه چیز جریان می‌یابد. من خود را با چیزی که نمی‌توانم ببینم یا لمس کنم هماهنگ می‌کنم و انگشتانم با قلمی در دست روی صفحات کاغذ حرکت می‌کنند تا نشانه‌هایی را بیافرینند. روی صحنه نیز تارهای صوتی من حرکت می‌کنند و واژه‌ها بر زبانم جاری می‌گردد اما نمی‌دانم که آن‌ها از کجا نشأت می‌گیرند. اغلب به همسرم می‌گویم زمانی که واقعاً در دنیای الهام (در معنویت) هستم و به نوشتن و یا صحبت کردن می‌پردازم به نظر می‌رسد که زمان برایم هیچ گونه معنایی ندارد. ساعت‌ها سپری می‌شوند اما گویی زمانی وجود ندارد. هر چیزی به سادگی جریان می‌یابد و من می‌دانم به درون آن چه در گذشته به عنوان نیروهای در حال سکون بودند جاری گشته‌ام. با خداوند، زمان معنایی ندارد.

دقیقاً همان طور که توسط نیرویی نامرئی، خون در تمامی بدنم گردش

می‌کند. قلبم می‌تپد و مانند تلمبه‌ای دقیق کار می‌کند همان طور هم توسط این نیروی نامرئی، واژه‌ها از طریق قلمم جریان می‌یابند. من برای این نیرو احترام قائلم و به او توکل می‌کنم. می‌دانم که هرگز مرا ترک نخواهد کرد؛ می‌دانم که هرگز نمی‌توانم از او جدا شوم؛ من و او ابدی هستیم و این منیّت کوچک و ضعیف برای انجام خدماتم، هیچ گونه اعتبار و ارزشی ندارد. در مقابل هر گونه شک و تردیدی، ایمان و اعتقاد می‌آفرینم که سبب می‌شود منیّتم از حرکت باز ایستد و وقتی این کار را انجام می‌دهم زمان متوقف می‌شود و همه چیز کامل است.

در میدان انرژی خداوند نفس بکشید. شاید عجیب به نظر برسد اما تنفس شما ابزاری فوق العاده برای ایجاد ایمان و اعتقاد در مقابل شک و تردید است. هنگامی که در زندگی با شک و تردیدی روبرو می‌شوید به تنفس خود توجه کنید. چند لحظه عمیقاً هوا را وارد ریه‌های خود کنید و نفس خود را نگاه دارید سپس به بازدم خویش توجه کنید و از این عمل شگفت‌انگیز که آن را تنفس می‌نامیم آگاه شوید. چند لحظه تنفس عمیق، مرا به ایمان و اعتقادم به آن نیروی نامرئی که همیشه برای حفظ جریان زندگی مشغول کار است باز می‌گرداند. نفس انسان نیز منند تپش قلب و حرکت امواج اقیانوس پیوسته در حال حرکت به درون و بیرون است. به ویژه زمانی که احساس می‌کنید به وسیه‌ی توهّم مشکلی که در ذهن خویش تجربه می‌کنید ارتباط خود را با خداوند قطع کرده‌اید. در این حالت از تنفس خود برای برقراری ارتباط استفاده کنید. آگاهی یافتن از

طریق تنفس، آرامش‌بخش، تسکین‌دهنده و نیروبخش می‌باشد. من این شیوه را برای پاشیدن بذر ایمان و اعتقاد در مقابل شک و تردید و یا مشکلات، مفید یافته‌ام.

به خودتان یادآوری کنید که دارویی بی‌اثر می‌تواند یک نمونه‌ی کامل از ایمان و اعتقاد را به نمایش گذارد. تصور کنید یک قرص شیرین دارید که معتقدید دارای اکسیر جادویی می‌باشد و می‌تواند غدّه‌ی شما را شفا دهد، رماتیسمتان را بهبود بخشد، فشار خونتان را پایین آورد و یا از نظر جنسی شما را تحریک کند. در این جا ایمان و اعتقاد شماست که سبب می‌شود جسمتان آن هماهنگی و تناسبی را که آرزو دارید بیافریند و آن قرص شیرین هیچ تأثیری در این زمینه ندارد. ایمان و اعتقادی این‌چنین به انرژی خداوندی می‌تواند آرامش و هماهنگی را در زندگی شما به ارمغان آورد؛ فقط باید مصمم شوید و این عقیده را در درون خود تقویت کنید.

ویلیام بلیک[1] یک بار دو بیتی هوشمندانه‌ای نوشته که خلاصه‌ی مطالب این فصل و تقاضای نیرومند فرانسیس مقدس برای پاشیدن بذر ایمان و اعتقاد در مقابل شک و تردید در آن نهفته است، او می‌گوید: «اگر به خورشید و ماه نیز شک کنید، آن‌ها فوراً ناپدید می‌شوند.»

خورشید و ماه نیز نظیر هر یک از مخلوقات خداوندی فقط و فقط به

1. William Blake

دلیل ایمان و اعتقاد وجود دارند و می‌درخشند. ما نیز فقط به دلیل ایمان و اعتقاد هرگز نمی‌توانیم صحنه را ترک کنیم.

متانت و شکوه بی‌پیرایه‌ی غنچه‌ی گل رز را با بی‌قراری‌ها و بحران‌های زندگی خود مقایسه کنید. گل رز از موهبتی برخوردار است که شما فاقد آن هستید؛ او از زندگی خود راضی و خرسند است. تولدگل مانند تولد شما با برنامه صورت نمی‌گیرد که از آن ناراضی باشد، بنابراین کوچکترین انگیزه‌ای ندارد که در ظاهر از آن چه هست بهتر شود، به این دلیل از فیض و برکت ساده‌ای برخوردار است و فاقد ناسازگاری درونی می‌باشد. در میان انسان‌ها فقط کودکان و اهل تصوف از این خصوصیت برخوردارند.

راهی به سوی عشق؛ آنتونی دیملو

فصل یازدهم

پروردگارا یاری‌ام کن تا در دلهای ناامید، بذر امید بپاشم

امید در حقیقت احساسی سرشار از خوش‌بینی است. بر این اساس اندیشه‌ای شکل می‌گیرد که می‌گوید همه‌ی امور بهبود خواهند یافت، هیچ نکته‌ی غم افزایی وجود ندارد و همیشه برای پیشرفت شرایط کنونی راهی هست. امید، نوعی آگاهی درونی به این نکته است که مجبور نیستید در تمام مدت عمر رَنج ببرید. به هر حال تا حدی و در جایی چاره‌ای برای ناامیدی وجود دارد، اگر فقط بتوانید در قلب خود این توقع را داشته باشید حتماً با آن راه چاره روبرو خواهید شد. هنگامی که این بخش از دعای

فرانسیس مقدس را می‌خوانیم در حقیقت از پروردگار تقاضا می‌کنیم تا به ما قدرتی بدهد که بتوانیم در دلهای آکنده از ناامیدی و همچنین در دل خود بذر امید بپاشیم. زیرا فقط زمانی که امیدوار هستیم به ناامیدی و رنج توجه نمی‌کنیم.

ناامیدی حالتی است که فقط در ذهن انسان تجربه می‌شود. ناامیدی در حقیقت روشی برای نظر افکندن به بعضی از موقعیت‌های زندگی با احساسی بدون امید می‌باشد. هیچ‌گونه ناامیدی در دنیا وجود ندارد و شما نمی‌توانید یک ظرف ناامیدی با خود به خانه ببرید، انسان‌ها در اندیشه‌های خود این‌گونه فکر می‌کنند. این نکته بسیار اهمیت دارد و باید آن را کاملاً درک کنید. شاید در زندگی شما و یا زندگی دیگران شرایط تأسف بار بسیاری وجود داشته باشد اما آن‌ها را به عنوان شرایطی ساده ویا حقایق یک زندگی در نظر بگیرید. ناامیدی مرحله‌ای است که در ذهن شکل می‌گیرد و موقعیتی را بسیار وحشتناک و مهیب می‌سازد. وقتی ناامیدی را به صورت یک حالت ذهنی تشخیص دهید، مراحل آفرینش امید را در مقابل آن دیدگاه درونی ناامیدی آغاز می‌کنید و ناامیدی را از بین می‌برید.

غیر ممکن است بتوان امید را به طور هم‌زمان با ناامیدی در یک جا قرار داد. حضور یکی، به‌سادگی دیگری را از بین می‌برد. اغلب اوقات ناامیدی، امید را کنار می‌زند. در این بخش از دعای فرانسیس مقدس تقاضا می‌کنیم قدرتی به دست آوریم تا بتوانیم این مراحل را وارونه سازیم و با ایجاد امید، ناامیدی را از میدان ذهن بیرون کنیم. هنگامی که به این

موضوع می‌اندیشید پی می‌برید که امید هم چیزی بیش از یک اندیشه یا یک دیدگاه نمی‌باشد.

از بدبینی به خوش بینی روی آورید

یادآوری این نکته که انرژی دارای فرکانس است در این جا اهمیت دارد. فرکانس انرژی ناامیدی بسیار ضعیف است و شما در این حالت، احساس افسردگی و غم واندوه می‌کنید. هنگامی که می‌گویید امروز احساس دلتنگی می‌کنم، در حقیقت احساس ناامیدي درون خود را توصیف می‌کنید. وقتی انرژی شما در فرکانس‌های ضعیف قرار می‌گیرد دچار چنین احساسی می‌شوید. مادامی که در فرکانس‌های ضعیف باقی می‌مانید بیشتر و بیشتر این نوع انرژی را جذب خود می‌کنید. افرادی که دائم در حالت ناامیدی زندگی می‌کنند هرگز به خود اجازه نمی‌دهند، ارتعاش خود را افزایش دهند و فرکانس‌های سریع و متعالی را که راهی به سوی انرژی معنوی است، تجربه کنند. در عوض، آن‌ها هر حادثه‌ای را با بدبینی می‌نگرند و انرژی ضعیف و آهسته ایجاد می‌کنند. وقتی شما عقیده دارید که زندگی دشوار است، دقیقاً همین عقیده‌ی خود را تجربه خواهید کرد. مثل همیشه قانون مهم جهانی این است: «تو همانی که می‌اندیشی.»

اگر به فصل اول رجوع کنید توجه خواهید کرد که یکی از بخش‌های أصلی انرژی معنوی، شادی می‌باشد. شادی دیدگاهی در زندگی است که سبب می‌شود انسان در حالت امیدواری و خوش بینی، روزگار را سپری

کند. در این انرژی متعالی خوش بینی احتمالاً با خود می‌گویید، «من امروز واقعاً پیشرفت می‌کنم.» پیشرفت و متعالی شدن دارای معانی یکسانی هستند. در نتیجه، حضور ارتعاش مربوط به پیشرفت، توهّم بدبینی را از بین می‌برد.

باز هم آن تذکر همیشگی، این که خداوند فقط خوبی می‌آفریند و همه چیز را خداوند آفریده، بنابراین ناامیدی یا بدبینی ساخته‌ی ذهن انسان است و از این عقیده بر می‌خیزد که خود را از خداوند جدا می‌دانید. در بسیاری موارد با فاصله گرفتن از خداوند دچار غم و اندوه می‌شویم. در جایی که بدبینی ساکن است به وسیله‌ی ایجاد انرژی آگاهی خداوندی، خوش بینی بیافرینید. البته باید بدانید بدبینی پدیده‌ای است که در قلمرو ذهن انسان ایجاد می‌شود.

یک راه‌حل معنوی برای همه‌ی ناامیدی‌ها این است که انرژی خود را با برقراری ارتباط آگاهانه با خداوند و ایمان به این ارتباط افزایش دهید، بنابراین تصورات منفی و ناشی از بدبینی را از بین می‌برید. دوم این که این انرژی متعالی و رو به رشد را به انسان‌هایی که معتقد به ناامیدی هستند و در چنین فضایی زندگی می‌کنند انتقال دهید. فقط با قرار گرفتن در انرژی معنوی متعالی و سریع می‌توانید دیگران را با روحیه‌ی شاد و امیدوار خود تحت تأثیر قرار دهید. در نتیجه تبدیل به چراغ هدایت‌کننده‌ای می‌شوید که همه را به سمت امید هدایت می‌کنید و راه رها شدن از وابستگی به افسردگی و ناامیدی را نشان می‌دهید. به وسیله‌ی پرورش و رشد انرژی خود مانع می‌شوید که انسان‌های اطرافتان به عقاید اشتباه خود مبنی بر

جدا بودن از همه‌ی خوبی‌ها یعنی خداوند متوسل شوند.

خود را از وابستگی به افسردگی و ناامیدی رها سازید

بسیار نامعقول به نظر می‌رسد اگر بگویم که هر کسی به دنیای تاریک و افسرده‌ی خودش وابسته است، اما با این حال این موضوع دقیقاً صحت دارد. اگر یک مدت طولانی شرطی شوید و احساس کنید که زندگی غیرمنصفانه است، دیگران مسئول غم و رنج‌های شما هستند و هیچ کس واقعاً شما را درک نمی‌کند، مطمئناً به افکار سرشار از ناامیدی که برایتان عادت شده است، سوق داده می‌شوید. متوسل شدن به این عقاید، انسان را در حالتی نگاه می‌دارد که به اوضاع و احوال خود افسوس بخورد و سرانجام نیز منجر به از خود بیزاری می‌شود.

ادامه‌ی وابستگی به این دلیل است که انسان ناامید هرگز برای پذیرش مسئولیت دنیای تاریک خود یا برای تغییر الگوهای زندگی‌اش، خود را به مخاطره نمی‌اندازد. با این شیوه، پناهگاه امنی ایجاد می‌شود تا در آن به راحتی رنج ببرد.

بسیاری از افراد، زندگی خود را بر پایه‌ی این تصور اشتباه بنیان‌گذاری می‌کنند که بدون اشیای خاص یا بدون انسان‌های خاص نمی‌توانند شاد یا آزاد باشند. این نکته تقریباً مثل این است که بگوییم طوری برنامه‌ریزی شده است که این افراد همیشه غمگین باشند. بنابراین نگرش آن‌ها این گونه است که بدون اشیای ویژه‌ای؛ بدون انسان معینی؛ بدون پول و بدون دوستی، سرنوشت من به سمت دنیایی تیره سوق داده می‌شود. بنابراین

آن‌ها به صورت شرطی‌شده معتقد می‌شوند که کمبود و نقصان، بهانه‌ای برای ناامیدی می‌باشد. همه‌ی ما تا حدی این گونه عقاید را در سر پرورانده‌ایم و در نتیجه وابستگی‌های متنوعی را در زندگی خود گسترش داده‌ایم. این وابستگی‌ه، منبع و منشأ ناامیدی هستند زیرا ما، تیره و تار بودن دنیای خود را براساس هر چه که از دست می‌دهیم توجیه می‌کنیم. در حقیقت با رسیدن به یک هدف، شادی و سرور را تجربه می‌کنیم و سپس به این دلیل که شاید آن را از دست بدهیم نگرانی را تجربه می‌نماییم و هنگامی که واقعاً آن زا از دست می‌دهیم ناامیدی را تجربه می‌کنیم.

به منظور متعالی ساختن چرخه‌ی وابستگی باید تفاوت بین منیّت و وجود برتر خویش را به خود یادآوری کنیم. صدای منیّت همیشه مشتاق است تا با افکاری این چنین بر ما تسلط یابد: «من با آن چه که دارم، آن چه که انجام می‌دهم و آن چه دیگران درباره‌ام می‌اندیشند تعیین هویت می‌شوم.» اگر به اندازه‌ی کافی ساکت بمانید صدای خداوند با پیم‌هایی این چنین به درونتان نفوذ می‌کند که: هیچیک از این چیزها برایتان شادی نمی‌آوزد، آن‌ها توهّماتی بیش نیستند. من تنها منبع و منشأ آرامشتان هستم. این صدای خود برتر شماست. این پاسخی معنوی به همه‌ی مشکلات مربوط به وابستگی‌های شماست.»

برای رسیدن به شادی واقعی فقط یک راه وجود دارد. این که خود را به برنامه‌ی خاصی عادت ندهید و به طور دائم از همه‌ی وابستگی‌های مربوط به انرژی‌های ضعیف آزاد و رها باشید. اکنون به خاطر داشته باشید که

وابستگی، حقیقت زندگی نیست. وابستگی فقط یک خیال و رؤیاست اما شما در ذهن خویش آن را واقعی می‌دانید. بدون آن وابستگی‌ها نیز واقعاً می‌توان زندگی را در خوشی و سعادت سپری کرد. تمرین کنید تا هرگز نگویید و نیندیشید که برای رهایی خویش از هر گونه ناامیدی باید انسان معینی را در کنار خود داشته و یا مالک اشیای خاصی باشید. آن عبارات را با نگرشی جایگزین سازید که از تماشای غروب، پرواز پرنده و یا یک باغ با شکوه پر از گل به دست می‌آورید. شما آن‌ها را به خاطر آن چه هستند دوست دارید، هیچ تقاضایی از آن‌ها ندارید و بدون هیچ گونه وابستگی از آن‌ها لذت می‌برید. این کار را انجام دهید تا به این وسیله ناامیدی ناشی از نداشتن آن چه که نیاز دارید، از بین برود. برای خلاص شدن از وابستگی‌ها به سادگی باید آن‌ها را رها کنید. دائم به خود یادآوری کنید که عقیده‌ی شما اشتباه است و از دست دادن کسی یا چیزی در زندگی نمی‌تواند دلیلی برای ناامیدی باشد. ناراحتی و ناامیدی فقط تصور است.

شما می‌توانید همه‌ی اشیایی را که به آن‌ها وابسته‌اید بدون انکار حفظ کنید و به آن‌ها عشق بورزید. می‌توانید به شیوه‌ای اصولی به آن‌ها عشق بورزید و احساس ایمنی و آرامش داشته باشید. خداوند شما را دقیقاً به همین شیوه دوست دارد. بدون قید و شرط و بدون وابستگی. خلاصه‌ی کلام، شیوه‌ی از بین بردن ناامیدی این است که وابستگی‌های خود را رها کنید و با دانستن این نکته در آرامش باشید که خود برتر شما با ارتعاش متعالی و سریع برای دستیابی به کمال، نیاز به کسی یا چیزی ندارد. حرکت به سوی میدان انرژی خداوند که از هر گونه وابستگی رها و

آزاد می‌باشد شما را در رویارویی با ناامیدی به سلاح امید مجهز می‌کند؛ این نکته یعنی: به همه چیز حتی به رنج‌های خود نیز عشق بورزید. چرا باید به رنج‌های خود عشق بورزیم؟ زیرا غم و رنج فرصتی در اختیارتان قرار می‌دهد تا به جای ناامید شدن فقط یک شاهد و ناظر باشید.

ناامیدی خود را مشاهده کنید

یکی از استادان بزرگ و برجسته‌ی من در زندگی به نام نیسارگاداتا ماهاراج[1] یک بار گفت: «مادامی که شما خود را با جسم و ذهن خویش تعیین هویت می‌کنید، برای هجوم هرگونه غم و رنجی آسیب‌پذیر هستید.» من از این جمله نتیجه می‌گیرم که همه‌ی ما باید بیاموزیم تا برای جسم و ذهن و همه‌ی تقاضاهای آن فقط یک شاهد و نظاره‌گر باشیم.

هر گاه به کناری می‌ایستم و به خودم توجه می‌کنم، می‌بینم که دیگر خود را با معیارهای دنیای مادی تعیین هویت نمی‌کنم. بنابراین در مقابل غم و اندوه و رنج و ناامیدی که فقط در دنیای فیزیکی پدیدار می‌شوند آسیب‌پذیر نیستم. به این طریق حسی سرشار از امید و خوش‌بینی را در مقابل توهّم ناامیدی می‌آفرینم. به جسم و ذهن خود نگاه می‌کنم و در سکوت با خود چنین می‌گویم: «اکنون فقط به «وین» نگاه کن. او واقعاً عقیده دارد که ناامیدی‌اش پدیده‌ای واقعی است. او طوری عمل می‌کند

1.Nisargadatta Maharaj

که گویی واقعاً مشغول عمل است اما واقعاً این من هستم که کل آن چه را پدیدار می‌شود مشاهده می‌کنم. اگر فقط می‌توانست لحظه‌ای متوقف شود و دوباره با معنویت ارتباط برقرار کند فوراً از ناامیدی خود، بیدار و آگاه می‌شد». به عنوان یک شاهد و نظاره‌گر شما آسیب پذیر نخواهید بود زیرا خود را از مکانی متفاوت مشاهده می‌کنید.

این امکان وجود دارد که بتوان نگرش شاهد بودن را برای کمک به دیگر انسان‌هایی که در زندان عذاب‌آور ناامیدی خویش محبوس هستند به کار گرفت. به هرکسی بگویید تا در ذهنش یک گام به عقب بردارد و فقط به آن چه که می‌بیند توجه کند. از این طریق شما به آن فرد کمک می‌کنید تا خود را متحول کند، ناامیدی‌اش را کنار گذارد و فقط به مشاهده بپردازد. من این شیوه را سودمند می‌دانم که مدام به خودم یادآوری کنم به جای آنکه مورد توجه قرار گیرم، فقط توجه کنم. این شیوه سبب می‌شود هرگاه که با صحنه‌ای سرشار از ناامیدی روبرو شدم، انرژی متعالی و سریع آگاهی معنوی بیافرینم.

آیا واقعاً می‌توانم به ناامیدی خود نیز عشق بورزم؟

به این موضوع بیندیشید. اگر رنج و اندوه را به عنوان رنج و اندوه تصور نکنید، خاتمه می‌یابد. سیواندای مقدس[1] هندی می‌گوید: «اگر خود را طوری آموزش دهید که در رنج و ناراحتی نیز شاد باشید؛ اگر فکر کنید که

1 Saint Sivanda

همه چیز توسط خداوند و برای خیر و صلاح انسان و متعالی ساختن او انجام می‌شود؛ اگر به درد و ناراحتی به عنوان پیام‌آوری از طرف خداوند خوش‌آمد بگویید که می‌خواهد او را به یاد داشته باشید... در نتیجه درد برای شما دیگر به شکل درد و ناراحتی نخواهد بود.»

در حالی که به این جمله می‌اندیشید نتیجه‌ی آن را مورد تأکید قرار دهید. هنگامی که هر چیزی را از دیدگاه الهی بودن می‌نگریم دیگر غم و رنج و درد، معنایی ندارد. به عبارت دیگر هنگامی که به سمت انرژی معنوی حرکت می‌کنید آن چه در گذشته سبب ناامیدی شما می‌شد از بین می‌رود. آن چه را که غم و رنج نامیده‌اید در حقیقت برکت و موهبتی فوق‌العاده و شگفت‌انگیز است. غم و رنج سبب می‌شود به سوی خداوند رو کنید، یا ارتعاش خود را تا فرکانس معنویت افزایش دهید و آن معنویت سرشار از عشق را در مقابل این تصویر و در لحظه‌ی کنونی بیافرینید.

می‌توانم صادقانه بگویم که آن چه بیشتر از همه سبب ناامیدی و رنج و عذاب من در زندگی می‌شد، بزرگ‌ترین لحظات رشد و تعالی‌ام را آفرید و مقدمه‌ای برای ورود به دنیای الهی و پرستش خداوند بود. من باید بیاموزم هدف از آن چه که در گذشته درد و رنج می‌نامیدم این است که منیّت را کنار بگذارم و در مراحل پیشرفت، پالوده‌تر و پاک‌تر شوم. ظهور آن موارد ضعیف در زندگی‌ام، مرا با نوعی انرژی مجهز ساخت تا به سمت مکانی متعالی‌تر حرکت کنم. اگر بتوانیم بفهمیم که دقیقاً در میان غم و رنج خود مقدمه‌ای ضروری برای پیشرفت معنوی را پشت سر می‌گذاریم آنگاه می‌توانیم همان طور که سیواندا توصیه می‌کند در لحظات غم و رنج

نیز شاد باشیم.

اگر بتوانید در لحظاتی که در ناامیدی شدیدی به سر می‌برید، متوقف شوید و عشق ارسال کنید تقریباً بسیار فوری به دلیل ناامیدی خویش پی می‌برید. حتی بهتر است بگوییم که دیگر آن موضوع را به عنوان ناامیدی در نظر نمی‌گیرید. این چنین است! یعنی شما به وسیله‌ی آفرینش فرکانس عشق، برای تحمل آن مشکل، غم و رنج را خنثی کرده‌اید.

خلاصه‌ی کلام این که شما به دنیا نیامده‌اید تا برای مصیبت‌های بشری ناله و فغان سر دهید بلکه می‌توانید شرایط را به وسیله‌ی عشق، قدرت، انرژی و زنده دلی که در شما وجود دارد، متحول سازید. این کار همان آفرینش امید در برابر ناامیدی می‌باشد. این کار در حقیقت واقعیت بخشیدن به راه‌حلی معنوی برای توهّم ناامیدی به عنوان یک مشکل است. برای بسیاری از انسان‌ها این کار میسّر و امکان‌پذیر می‌باشد. به هر حال میلیون‌ها نفر دیگر نیز وجود دارند که مصرّانه معتقدند وقتی کسی از ناامیدی و افسردگی بسیاری رنج می‌برد، این کار غیر ممکن است.

با امید به ناامیدی خود خاتمه دهید

افسردگی، پدیده‌ی قرن معاصر است. امروز، بسیار بیشتر از گذشته درباره‌ی افسردگی صحبت به میان می‌آید. بر اساس آمار به دست آمده حدود بیست درصد از جمعیت کشورهای پیشرفته از افسردگی رنج می‌برند. این پدیده دارای درجات مختلفی است. براساس گزارشات، افسردگی بالینی خطرناک‌ترین نوع افسردگی به شمار می‌رود. دراین

حالت، افراد نمی‌توانند در زندگی روزمره‌ی خود عملکرد مناسبی داشته باشند و معمولاً اقدام به خود کشی می‌کنند. همه‌ی این وقایع فقط به دلیل این پدیده‌ی عجیب که افسردگی نام دارد به وقوع می‌پیوندد.

با این حال افسردگی در حقیقت وجود خارجی ندارد. شما نمی توانید با خود یک ظرف افسردگی به خانه ببرید تا آن را بررسی و تصفیه کنید و یا آن را در زندگی از بین ببرید. افسردگی به خودی خود وجود ندارد اما انسان‌هایی هستند که در ذهن خود چنین افکاری را می پرورانند. به طور حتم افرادی وجود دارند که خود را متقاعد ساخته‌اند که از افسردگی رنج می‌برند. یک بخش کامل از صنعت داروسازی به تولید انبوه داروهایی اختصاص داده شده است که این بیماری را از بین ببرد. در بسیاری از موارد به نظر می‌رسد که تجویز دارو، علائم ناامیدی و درماندگی نظیر کم اشتهایی، بی‌خوابی، فقدان اعتماد به نفس و احساس دلتنگی عمومی را کاهش می‌دهد. بعضی از متخصصان می‌گویند افسردگی یک نوع بیماری روانشناختی می‌باشد در حالی که دیگران اصرار دارند افسردگی نوعی عدم هماهنگی و تعادل شیمیایی در بدن به شمار می‌رود. اما یک نکته مسلم است و آن این که در دنیای صنعتی غرب، ما اعتقاد داریم افسردگی تبدیل به یک مشکل بسیار واقعی شده است.

در یک کتاب بسیار فوق‌العاده به نام «از تجویز دارو تا مراقبه»، اوشو[1] این چنین می‌نویسد: «افسردگی، مشکل کشورهای عقب افتاده نیست.

1.Osho

مردم کشورهای فقیر هنوز امیدوار هستند. فقط در کشورهای پیشرفته که انسان‌ها آن چه را که همیشه آرزو داشته‌اند به دست آورده‌اند، چنین مشکلی وجود دارد. آن‌ها به اهداف خود رسیده‌اند و دستیابی به هدف دلیلی برای افسردگی می‌باشد. اکنون دیگر امیدی وجود ندارد. فردا تاریک است و پس فردا تاریک‌تر خواهد شد.»

اگر طوری پرورش یفته‌اید که معتقدید ارزش و اعتبارتان به همه‌ی این کالاهای مادی بستگی دارد و احساس کنید همه‌ی آن چه را که می‌خواستید به دست آورده‌اید و بیش از این نیاز ندارید یا در همه‌ی موارد زندگی به رقابت پرداخته‌اید و هرچه از مادیات می‌خواهید می‌توانید داشته باشید، جرقه‌های درونی خود را نسبت به زندگی از دست می‌دهید شاید شما همه‌ی آن کالاها را داشته باشید و شاید نداشته باشید. نکته‌ی مهم این جاست که شما در زمان و فرهنگی زندگی می‌کنید که میل و اشتیاقتان را برای رقابت برمی‌انگیزد تا بیش از آن چه که دارید ـ حتی اگر برایتان بی‌معنی باشد ـ به دست آورید. در اجتماعی که آموزش داده شده است در جستجوی پول باشید و در هر جایی که این اجبار شدید برای کسب در آمد و آن چه که توسط آن می‌توان خریداری کرد وجود دارد، شما حتی توجه کردن به زیبایی‌ها و شکوه طبیعت، انسان‌های دیگر و همه‌ی زندگی را به آینده موکول می‌کنید.

شما در واقع یک زندگی معنوی متفکرانه به همراه ارتباط با خداوند و شناخت خود برتر خود را به خاطر جذب پول بیشتر، کنار گذاشته‌اید. با این حال هنوز پول نمی‌تواند رضایت شما را جلب کند.

هنگامی که تأکید شما بر انرژی معنوی درونی است که سرشار از عشق، آرامش، سرور، شادی، تجلیل و مهربانی می‌باشد نمی‌توانید انرژی ضعیف افسردگی را بشناسید، اما وقتی معنویت را کنار می‌گذارید و عقیده‌ی اشتباه خود، مبنی بر این که با پول می‌توان هر چیزی را خریداری کرد دنبال می‌کنید، به زودی پی خواهید برد آن چه را که واقعاً در آرزویش هستید نمی‌توانید با پول خریداری کنید. اگر همه‌ی زندگی خود را به این اختصاص داده‌اید که هر چه در اعماق قلب خویش می‌دانید بی‌معنی و پوچ می‌باشد، در حقیقت یک بیماری روحی که افسردگی نام دارد در شما آغاز شده است. این بیماری قطعاً نوعی توهّم است با این حال شما به آن اعتقاد دارید.

این شرایط روحی به تدریج بر انسان‌های اطرافتان به ویژه بر فرزندانتان تأثیر خواهد گذاشت. آن‌ها به توهّم، اعتقاد پیدا می‌کنند. همه‌ی آن‌ها به انرژی ضعیف ناشی از افکار سرشار از افسردگی، ناامیدی، بحران و فشار عصبی، نگرانی و ترس واکنش نشان خواهند داد و سلامتی جسمانی ایشان دچار آسیب خواهد شد.

در انرژی ضعیف افسردگی، عدم تعادل شیمیایی در بدن خود تشخیص می‌دهیم و نتیجه می‌گیریم که باید واکنش شیمیایی بدن را به حد تعادل طبیعی بازگردانیم. بعضی از مواد شیمیایی را به بدن خود وارد کرده و تغییرات ایجاد شده را مشاهده می‌کنیم. هر چه ناامیدی کم بشود، هماهنگی بیشتر می‌شود و هر چه فشار و بحران عصبی کم شود، شادی بیشتر می‌شود. به این طریق نتیجه می‌گیریم که افسردگی به وسیله‌ی

داروها و مواد شیمیایی معالجه می‌شود.

چرا عدم تعادل جسم و ذهن باید اولین سؤال باشد؟ افسردگی نیز مانند نگرانی و اضطراب، حالتی درونی است که توسط نگرش انسان ایجاد می‌شود، و آیا امید می‌تواند عاملی اساسی برای آشکار شدن راه‌حل معنوی در مقابل مشکل عمده‌ی افسردگی باشد؟

مطالبی درباره‌ی امید

در هسته‌ی اصلی وجود خود که ریشه در اعماق روحمان دارد با دانشی الهی می‌دانیم که فناناپذیر هستیم. ما به ابدیت و زندگی پس از مرگ امیدواریم و همین امر سبب می‌شود تا برای تکامل اخلاقی، انگیزه داشته باشیم. این دانش درونی امید نام دارد که گامی برای بیدارسازی روح است. آن صدای آرام اما بیقرار درونتان، شما را به سوی انرژی متعالی و سریع سوق می‌دهد. از طرفی امیدواری ایجاد میل و رغبت دوباره برای زندگی و همه‌ی خوشی‌ها و سعادتی است که به همراه چشم پوشی از جستجوی معنا و قدرت در دنیای مادی ایجاد می‌شود.

داستان بودا بسیار معروف است. شاهزاده‌ای که همه چیز داشت و تشخیص داد که آن‌ها برایش روشنفکری به ارمغان نمی‌آورند. او پیگیری اهداف مادی را رها کرد و در مسیری متفاوت به جستجو پرداخت و در این مسیر به مکانی هدایت شد که معنویت بر فراز توهّم دنیای مادی همه چیز را اداره و هدایت می‌کرد. من توصیه نمی‌کنم برای یافتن سعادت و خوشی باید همه‌ی اموال مادی و فیزیکی خود را رها کنید اگر چه حتی کم کردن

آن‌ها را نیز توصیه نمی‌کنم. من فقط می‌خواهم به اهمیت این نکته توجه کنید که از دست دادن میل و رغبت انسانی به زندگی سبب بروز ناامیدی و افسردگی می‌شود. من شما را تشویق می‌کنم تا پیگیری بی‌وقفه‌ی پول و مادیات که هرگز نمی‌توان شادی را با آن خرید، کنار گذارید و آن را با عزم و اراده برای آفرینش تجربه‌ای عمیق‌تر و با ارزش‌تر جایگزین سازید. سپس امید واقعاً جایگزین ناامیدی خواهد شد. افسردگی، چه از نوع بالینی و چه انواع دیگر آن، غیر ممکن خواهد بود.

من وجود عقاید فرهنگی بسیاری را درباره‌ی افسردگی در اجتماع معاصر غرب بحرانی اخلاقی تلقی می‌کنم زیرا جستجویی ناهنجار برای خود مقدس درون همه‌ی ماست. همچنین می‌دانم هنگامی که اعتماد داشتن به نشانه‌های بیرونی موفقیت را متوقف می‌کنیم و تشخیص می‌دهیم که آن‌ها توانایی ما را برای زندگی در سطح انرژی معنوی کاهش می‌دهند پس ناامیدی را با حسی جدید از امیدواری جایگزین می‌کنیم و افسردگی در این حالت غیر ممکن است.

آن چه در ادامه می‌آید چند پیشنهاد برای آفرینش امیدواری و آگاهی معنوی در مقابل ناامیدی، دلتنگی و افسردگی می‌باشد.

چند پیشنهاد برای تبدیل ناامیدی به امیدواری

از عدم وابستگی لذت ببرید. از طریق افزایش آگاهی خود می‌توانید بدون هیچ گونه وابستگی، عشق بورزید. عشق ورزیدن همراه با وابستگی، ناامیدی به همراه دارد زیرا انسانی دیگر را منبع و منشأ تکامل و شادی

خویش قرار داده‌اید. اگر آن‌ها به شیوه‌ای که شما از ایشان انتظار دارید، همکاری نکنند ناامید می‌شوید.

در عوض بهتر است خود امیدوار باشید. شما می‌توانید به هر کسی عشق بورزید و برای هر انسانی با توجه به آن چه که هست ارزش و احترام قائل شوید بدون این که به خود بگویید اگر آن‌ها ناامیدتان کنند نابود خواهید شد.

آنتونی دیملو در کتابش به نام «راهی به سوی عشق» دو جمله‌ی تأکیدی بسیار نیرومند دارد که به شما کمک خواهد کرد تا عشق را بدون وابستگی تجربه کنید.

۱ـ من واقعاً و در مجموع به تو وابسته نیستم. فقط خودم را با این عقیده فریب داده‌ام که بدون تو شاد نخواهم بود.

۲ـ من تو را آزاد می‌گذارم تا خودت باشی؛ به افکار خودت بیندیشی، سلیقه‌ی خود را به کار ببری، تمایلات خودت را دنبال کنی و با روشی که دوست داری رفتار کنی.

در آن هنگام که این دو توصیه را در ارتباط با عشق بدون وابستگی مشاهده می‌کنید، درمی‌یابید همان طور که یک رنگین‌کمان یا یک قطعه‌ی موسیقی به خاطر ویژگی‌های خودشان دوست‌داشتنی هستند شخص مورد علاقه‌ی شما نیز با ویژگی‌هایش اهمیت پیدا می‌کند. شما خود را از زور و اجبار، رها و آزاد می‌کنید؛ عشق واقعاً تشدید می‌شود، همه‌ی ناامیدی‌ها از بین می‌روند و به جای درد و غمی که وابستگی به همراه دارد، امید را در قلب خود جای می‌دهید.

تمرین کنید به جای تقویت ناامیدی، امید را تقویت کنید. با اظهار تأسف برای افرادی که احساس ضعف و ناتوانی می‌کنند ناامیدی را تقویت نکنید. زمانی به عنوان یک مشاور یا متخصص درمان شناسی با خود عهد کردم تا همیشه کاری کنم افرادی که به من مراجعه می‌کنند به جای تأکید برآن چه که برایشان ناامیدی به همراه دارد، بر موفقیت‌های خود تأکید و تمرکز داشته باشند.

به طور مثال زمانی یک نفر را که با والدینش تفاهم نداشت تشویق کردم تا نقط لحظات کوتاهی از زندگی‌اش را که روابط موفقیت آمیزی با والدین خود داشته، بررسی کند. در حقیقت او را وادار کردم تا لحظات موفقیت خود را بازگو نماید. این که چه احساسی داشت، به چه چیز می‌اندیشید، نتیجه اش چه بود، در زمان موفقیت، روزش را چگونه سپری می‌کرد و غیره. با جستجوی علایم موفقیت، در جلسات مشاوره‌ام به جای نیرو بخشیدن به ناامیدی، فضایی را برای تجربه‌های سرشار از امید ایجاد کردم.

به طور مشابه افرادی که اعتیاد داشتند و یا حتی آن‌هایی که از دردهای سخت و مزمن نیز رنج می‌بردند، لحظاتی از زندگی خود را به یاد داشتند که در برخورد با مشکلات احساس موفقیت و پیروزی می‌کردند. آن‌ها حداقل یک هفته بدون پرخوری، سه روز بدون نوشیدن مشروبات الکلی و یک روز کامل را بدون درد سپری کرده بودند. همه‌ی این تجربه‌ها فرصتی به ما می‌دهد تا به یاد آوریم آن نیرویی که امید را جایگزین ناامیدی می‌کند در دسترس است حتی اگر فقط برای یک روز دوام داشته

باشد. اگر این نیرو می‌تواند برای یک روز عمل کند پس برای دو روز یا بیشتر نیز می‌تواند عمل کند؛ که به این طریق عقیده‌ای امیدوارکننده به دست می‌آید.

من دریافته‌ام که نیرو بخشیدن به منفی‌ها، صحبت کردن درباره‌ی علت‌ها، بحث درباره‌ی احساسات آسیب‌دیده و برجسته کردن احساسات دردناک، اغلب کمک می‌کند تا در زمان حال، احساس ناامیدی تقویت شود. به عنوان یک مشاور یا متخصص درمان‌شناسی می‌خواهم امید را در مقابل ناامیدی بیافرینم و در مراحل کمک، ناامیدی را در جهت خیر و صلاح انسان از بین ببرم.

این منطق و استدلال را می‌توان در زندگی در لحظات ناامیدی به کار برد. آن لحظاتی را که در گذشته و در برخورد با مشکل احساس امیدواری و موفقیت می‌کردید به یاد آورید و سعی کنید تا افکار و احساساتی را که در آن زمان تجربه کرده‌اید دوباره بیافرینید. با انجام این کار مسیری بدون ناامیدی پیش‌روی دارید. با تقویت امید، براساس افکار و احساسات جدید خود عمل خواهید کرد.

به خاطر داشته باشید که از خداوند درخواست کمک کنید و ناامیدی‌های خود را واقعاً به او بسپارید. اگر در همین لحظه تصمیم بگیرید تا دمی در سکوت دعا کنید و ناامیدی خود را رها کنید، می‌توانید به این احساس خود پایان دهید. با خود بگویید: «من نمی‌توانم تنها با این موقعیت روبه‌رو شوم، می‌دانم که تو در این‌جا همچون مونسی متعالی در سکوت با من هستی. من این موضوع را به تو می‌سپارم.» این دعای بسیار

ساده و کوچک، فوراً شما را از احساس ناامیدی رها می‌کند. این شیوه، روشی برای رها شدن از همه‌ی ناامیدی‌هاست. در حقیقت شما با دعای خود تقاضا می‌کنید تا عشق، مسیر زندگی‌تان را هدایت کند. این روش سبب می‌شود تا برنامه‌ی کار خود را کنار گذارید و از قدرتی استفاده کنید که همه‌ی سیاره‌ها را به دور خورشید می‌گرداند؛ خورشید را ثابت در جایگاهش نگاه می‌دارد؛ دانه‌ای را به گل و جنینی را به کودک تبدیل می‌کند. این ادعای ما بسیار بعید است که: «من خودم همه‌ی این کارها را انجام خواهم داد.» به وسیله‌ی تقاضای شفاعت الهی می‌توانید قدمی به عقب بردارید و به خود اجازه دهید تا دست‌های خداوند را به طور نمادین لمس کنید.

این پند و اندرز، قدمتی به اندازه‌ی کتابهای مقدس دارد. آن را به کار گیرید و خود را از ناامیدی رها سازید. با چند واژه‌ی ساده می‌توانید امید را در مقابل ناامیدی بیافرینید و راه‌حلی معنوی برای مشکل مربوط به ناامیدی اجرا کنید: «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را.»

به گونه‌ای عمل کنید گویی برای از بین بردن ناامیدی، امید را در این جا در کنار خود در دسترس دارید. به جای آن واکنش‌های طبیعی و عادی که همیشه در مقابل ناامیدی از خود نشان می‌دهید، مثلاً بی‌حرکت و سست می‌شوید؛ از ناامیدی سخن می‌گویید؛ گله و شکایت می‌کنید و در جستجوی اشتباهات خویش بر می‌آیید؛ به حال خود تأسف می‌خورید و بدبین می‌شوید؛ سعی کنید تا تصویری را از چگونگی انجام کارها به شیوه‌ای که خود ترجیح می‌دهید در ذهن خود بیافرینید و متعهد شوید تا

به گونه‌ای عمل کنید گویی هر آن چه را که می‌خواهید در کنار خود و در دسترس دارید. اگر می‌خواهید از وفور و نعمت فراوانی برخوردار شوید تصویری در ذهن خویش بسازید و خود را در حال دریافت برکت‌های مادی ببینید. بروید و در اتومبیل رؤیاهای خود در سالن نمایشگاه بنشینید، خود را مجسم کنید که در حال راندن این اتومبیل هستید سپس آن تصویر را در آگاهی خود حفظ کنید. این شیوه به شما نشان داده خواهد شد.

همان طور که در کتابم با نام «سرنوشت خویش را آشکار سازید» گفته‌ام، وظیفه‌ی شما این نیست که بگویید: «چگونه؟» بلکه باید با جان و دل مطلب را بپذیرید و بگویید: «بله!»

من و همسرم به جای ناامید شدن از بعضی رفتارها و گرایشات فرزندانمان این شیوه را به کار می‌بریم. هر دو ما سعی می‌کنیم تا آن موقعیتی را که برای آن‌ها مناسب است مجسم کنیم. سپس با آن‌ها به گونه‌ای رفتار می‌کنیم گویی آن چه را که برای خیر و صلاحشان اندیشیده‌ایم به دست آورده‌اند.

در دنیای واقعی نیز به همین شیوه عمل می‌کنیم زیرا این فقط تصویر ذهنی ما از آن‌هاست. به این ترتیب بدبینی ما از بین می‌رود و نیروی مثبت برای به واقعیت در آوردن تصویر موفقیت که تقریباً در آن قرار داریم، جایگزین می‌شود. بنابراین می‌توانیم به آن‌ها بگوییم: « تلاش تو در مدرسه فوق‌العاده است» یا «فردا به موقع به مدرسه خواهی رسید» یا «بیش از همیشه مراقب خودت خواهی بود» یا «وقتی می‌بینم که

خوشحالی واقعاً لذت می‌برم». ما به وسیله‌ی عملکردمان به گونه‌ای که گویی آن چه را برای آن‌ها می‌خواهیم تقریباً در دسترس داریم امید را تقویت می‌کنیم.

ناامیدی در حقیقت فقط تصویری در ذهن ماست. در دنیای حقیقی، در برابر هر شرایطی، هر اندیشه‌ای را در ذهن بپرورانیم همان به وقوع می‌پیوندد. هنگامی که تصمیم می‌گیریم تا مشکلی را حل‌شده ببینیم در واقع امید را جایگزین ناامیدی کرده‌ایم.

با تلاشی آگاهانه سعی کنید تا در میان درد و رنج نیز خیرو برکت را ببینید. این شیوه، ابزاری نیرومند برای از بین بردن ناامیدی می‌باشد. هنگامی که شدیداً احساس پریشانی می‌کنید و به نظر می‌رسد که همه چیز از بد به بدتر تبدیل می‌شود سعی کنید لحظه‌ای توقف کنید و از خود بپرسید چگونه می‌توانم از این تجربه برای رشد و پیشرفت خود استفاده کنم. سپس به صدای درونی خود گوش بسپارید و در حالی که موضوع ناامیدی ادامه می‌یابد خود را برای پذیرش خوبی‌هایی که پدیدار می‌شوند آماده کنید. هماهنگ شدن با سکوت به شما انرژی می‌بخشد تا از میان ناامیدی‌ها عبور کنید و در طی این مراحل به رشد و پیشرفت نائل شوید. هنگامی که افکار سرشار از ناامیدی خود را رها می‌کنید انرژی متعالی‌تر و سریع‌تری را فرا می‌خوانید تا در نهایت جایگزین توهّم ناامیدی شما شود.

هر گاه متوقف شدن در میان شکنجه، درد و رنج و جستجوی خیر و برکت برایتان غیرممکن به نظر می‌رسد به خاطر داشته باشید همه‌ی زمان‌هایی که در گذشته عذاب آور به نظر می‌رسید، اکنون به عنوان

تجربه‌هایی در جهت رشد و پیشرفت، ارزش و اعتبار یافته‌اند.انسانی که در گذشته الکلی بوده است تقریباً همیشه این حالت خود را مایه‌ی برکت و رستگاری‌اش می‌داند. انسان‌های ثروتمند، فقر گذشته خود را مورد تجلیل و تمجید قرار می‌دهند. بیماری که حمله‌ی قبی‌اش بهبود یافته است برای تجربه کردن این بیماری ارزش قائل است. یک زوج شاد و خوشحال، درد و جدایی خود را می‌ستایند. هر لحظه ناامیدی کمک می‌کند تا در زندگی به مرحله‌ای شادتر و متعالی‌تر برسید. بنابراین از شما می‌خواهم به تجربه‌های زندگی خود به صورت موضوعاتی سرشار از ناامیدی توجه نکنید.

تصور کنید که به لحظه‌ای خاص در گذشته می‌نگرید، با امید به پیشرفت پرثمر از این تجربه استفاده کنید و افسوس خوردن به حال خود را متوقف کنید. اجازه دهید ناامیدی از بین برود و تبدیل شود به قدردانی و سپاسگزاری برای به دست آوردن فرصتی که به راستی توسط این موقعیت، آشکار شده است. فرانسیس مقدس دعایش را با این جمله به پایان می‌رساند. «با مرگ حیات مادی، در دنیای ابدی متولد می‌شویم.» من توصیه می‌کنم که با مرگ لحظه‌ی ناامیدی، حیات معنوی شکل می‌گیرد. به وسیله‌ی مشاهده‌ی خیرو برکت در ناامیدی، اکسیر امید را می‌آفرینید.

برای داستان‌های غم‌انگیز زندگی دیگران، گوش شنوا نباشید.
بعضی از انسان‌ها از بازگو کردن داستان‌های ناامیدکننده و سرشار از مصیبت لذت می‌برند. هر چقدر جزئیات، ناامیدکننده‌تر باشد به نظر

می‌رسد که آن‌ها از بازگو کردن داستان خود لذت بیشتری می‌برند. این کار به شیوه‌های مختلفی، ناامیدی بازگوشده را در زندگی شما ایجاد می‌کند. من دریافته‌ام اگر به سادگی تشخیص دهم که در هیچ گونه ناامیدی چه درباره‌ی خودم و یا دیگران غرق نشوم بسیار سودمند است.

هنگامی که داستان‌هایی نظیر گزارش مرگ و میر، بیماری، تصادفات، شرایط آب و هوایی بد و نامناسب، جنایات و غیره را می‌شنوم مؤدبانه سر تکان می‌دهم و به خیر و برکتی که در این موضوعات نهفته است اشاره می‌کنم. به طور مثال اغلب این چنین پاسخ می‌دهم: «حمله‌ی قلبی عمو هری سبب می‌شود از این به بعد مراقب رژیم غذایی خود باشد و احتمالاً به این طریق زندگی‌اش نجات یافته است.» هرگاه طوفانی شدید آغاز می‌شود بهترین ویژگی‌های انسانی را به معرض نمایش می‌گذارد زیرا همه‌ی انسان‌ها تلاش می‌کنند تا آن‌جا که امکان دارد به همسایه‌های خود کمک کنند.» «مادربزرگ اکنون در دست‌های خداوند قرار دارد و هرگز دوباره رنج را تجربه نخواهد کرد.» این پاسخ‌های محاسبه شده و دقیق به شیوه‌ای مؤدبانه به انسانی که دوست دارد در ناامیدی زندگی کند و دیگران را نیز با مصیبت‌های خود دچار مشکل نماید می‌فهماند که شما ترجیح می‌دهید درباره‌ی خوبی‌های یک موقعیت بحث کنید. در این گونه موقعیت‌ها امید بیافرینید و فوراً ناامیدی را از آن محل دور کنید.

تمرین کنید تا به یک خوش‌بین ابدی تبدیل شوید. انسان‌هایی که

همیشه خوش بین هستند اغلب پولیانا[1] نامیده می‌شوند گویی در این جا انتقادی برآن‌ها وارد است. برای من پولیانا بودن یک تعریف می‌باشد و در موقعیت‌های بسیاری این گونه بوده‌ام.

شهری وجود داشت که همه‌ی ساکنانش افسردگی داشتند. مردم دلتنگ بودند، وضع اقتصادی نامناسب بود، انسان‌ها از هر چیزی در زندگی و اجتماعشان نفرت داشتند و خلاصه بدبینی حکومت می‌کرد. دختری کوچک به نام پولیانا در این شهر به گردش و تفریح پرداخت. به خاطر رفتار و نگرش پولیانا بعد از چند هفته همه شاد و خوشحال شدند، به یکدیگر مهرو محبت می‌ورزیدند و وضع اقتصادی نیز روبه‌راه شد.

«باغ پنهان» نیز یکی دیگر از داستان‌های فوق‌العاده و شگفت‌انگیز می‌باشد. در این داستان، خوش‌بینی یک دختر جوان در زمان توهّم بیماری یک پسر جوان به پیروزی رسید و بر بیماری غلبه کرد. همچنین توصیه می‌کنم فیلم «خانواده‌ی بارت در خیابان ویمپل» را ببینید. در این فیلم نشان داده می‌شود که چگونه شاعر معروف رابرت براونینگ[2] کمک کرد تا الیزابت بارت[3] از بیماری و بدبینی به زنی با طراوت و چالاک که بعدها نیز همسر رابرت شد، تبدیل شود.

این داستان‌ها اهمیت خوش‌بینی را ترویج می‌کنند. هنگامی که من به عنوان یک پولیانای بدون امید مورد انتقاد قرار می‌گیرم همیشه تشکر می‌کنم. چه نقشی بهتر از این که انسان بتواند با حضورش در جایی که در

1.Pollyanna 2. Robert Browning 3. Elizabeth Barret

گذشته نقش اصلی زندگی را بدبینی به عهده داشته، امید بیافرینند؟

با سماجت به گونه‌ای عمل کنید گویی شکست غیر ممکن است.

من عاشق این جمله‌ی لویی پاستور هستم: «اجازه دهید راز دستیابی به هدفم را برایتان بازگو کنم. نیرو و قدرت من فقط در سرسختی‌ام نهفته است.» توصیه می‌کنم شما نیز مصرّانه امیدوار باشید. بدون توجه به پیامدها و بدون توجه به موانع و شکست‌های ساختگی که در گذشته ناامیدی را در شما برمی‌انگیخت با سماجت به امید متوسل شوید. هنگامی که احساس می‌کنید افکار ناامیدکننده باز می‌گردند، افکار خود را متحول کنید و در به ثمر رساندن کارها تمرکز داشته باشید. من این پند گذشتگان را مرتب به خودم یادآوری می‌کنم: «این نیز بگذرد.» و عدم تمایل خود را برای ترک امید در درونم مورد تأکید قرار می‌دهم. این سرسختی درونی، پدیده‌ای مسری است. فرانسیس مقدس که دعای منسهورش یک بخش جالب این کتاب را به خود اختصاص داده است هیچ‌گاه تقاضا کردن از خداوند را ترک نمی‌کرد. خانواده و والدینش سعی کردند او را از پیگیری راه حضرت عیسی مسیح و جان‌سپاری در راه معنویت منصرف کنند اما او همچنان سماجت و پافشاری می‌کرد. او به سادگی می‌دانست که شکست نمی‌خورد زیرا ایمانش بسیار قوی بود. موانع این راه نیز ناامیدی او را برنمی‌انگیخت بلکه به فرصت‌هایی برای ایجاد امید تبدیل می‌شد. چه کسی می‌داند شاید یک روز یک شهر دوست داشتنی مانند سان فرانسیسکو به نام شما ثبت شود.

من مطمئنم شما جمله‌های تکان‌دهنده‌ی وینستون چرچیل را به

هنگامی که هم‌میهنانش در زیر ابر سیاه ناامیدی نشسته بودند، شنیده‌اید؛ او هم‌میهنانش را برای محترم شمردن آزادی ترغیب می‌کرد «هرگز تسلیم نشوید. هرگز! هرگز! هرگز! هرگز! در برابر هیچ چیز، بزرگ یا کوچک، با ارزش یا بی‌ارزش جز در برابر اطمینان به عزت و افتخار و درک عالی تسلیم نشوید.»

تحمل و پافشاری کنید. هر دردی در نهایت به خیر و صلاحتان تبدیل خواهد شد. ارزش و اعتبار پافشاری این است که می‌توان امید را در برابر توهّم ناامیدی ایجاد کرد. هرکجا، هر زمان چه در درون خود و یا دیگران با ناامیدی روبرو شدید در آن لحظه به خود یادآوری کنید که باید به انرژی سریع‌تر و متعالی‌تر معنویت بپیوندید. آن انرژی را مستقیماً به آن چه که معتقدید منبع ناامیدی شما را تشکیل می‌دهد ارسال کنید. آن منبع تصوری را با نور و عشق بدون قید و شرط خداوند احاطه نمایید. سرانجام یقیناً در مقابل ناامیدی خیالی، امید می‌آفرینید و با انجام این کار یک قدم دیگر برای دانستن این که به راستی برای هر مشکلی راه‌حل معنوی وجود دارد، بر می‌دارید.

هیچ شیئی آن قدر آلوده و ناپاک نیست که نـور شدید نتواند زیبایی‌هایش را آشکار سازد.

رالف والدو امرسون[1]

فصل دوازدهم

پروردگارا یاری‌ام ده تا در دل‌های آکنده از ظلمت، نور و روشنی بیافرینم

فرانسیس مقدس در این بخش از دعایش تقاضا می‌کند دارای توانایی و قدرتی شود که بتواند در زندگی همه‌ی افرادی که احساس زشتی دارند و یا دنیا را مکانی تاریک، سطحی و سرشار از بدی‌ها می‌بینند نور و روشنی بیافرینند. همان طور که امرسون در جمله‌ی بالا توصیه می‌کند شدت نور و روشنایی شما می‌تواند هر چیزی را زیبا کند. هنگامی که در تاریکی زندگی می‌کنید، در واقع در دنیایی به سر می‌برید که به شما اجازه داده نمی‌شود زیبایی‌های اطراف خود را ببینید. یکی از ویژگی‌های انسان‌های خود ساخته این است که می‌توانند در هر جایی زیبایی‌ها را ببینند و منبع و منشأ زندگی را نیز از یک نیروی سرشار از زیبایی می‌دانند. هنگامی که تقاضا می‌کنیم: «پروردگارا یاری‌ام کن تا نور و روشنی بیافرینم.» در حقیقت روشی دیگر را به کار می‌بریم تا بگوییم پروردگارا اجازه بده تا به

---

1. Ralph Waldo Emerson

وسیله‌ی حضور و رفتارم نشان دهم که در همه جا زیبایی وجود دارد.

به شیوه‌های مختلف، آفرینش نور در تاریکی می‌تواند روشی جهت ایجاد راه‌حل معنوی برای مشکل باشد. تاریکی نشان‌دهنده‌ی ناتوانی برای درک و تجربه‌ی ماهیت واقعی و راستین جهان‌مان می‌باشد. همان طور که جان کیتز[1] نیز در شعر معروفش شرح می‌دهد: «زیبایی، حقیقت است و حقیقت زیبایی، این است. همه‌ی آن چه شما می‌دانید و همه‌ی آن چه که باید بدانید.» در تاریکی، انسان از زیبایی و حقیقت غافل می‌ماند زیرا این دو، دارای معنای یکسانی هستند. عزم واراده برای آفرینش نور و روشنایی در مقابل تاریکی، دنیای جدید و کاملی را سرشار از زیبایی‌ها مقابل دیدگانتان قرار می‌دهد و شمارا از هر گونه درک نادرست نسبت به زندگی به عنوان تجربه‌ای تیره، آزاد و رها می‌کند.

شاید توضیحات قبلی مرا به خاطر داشته باشید که هر چیزی به صورت انرژی می‌باشد و نور نیز نشان‌دهنده‌ی انرژی متعالی و سریع معنویت است که هر گونه تجربه‌های مربوط به تاریکی را از بین می‌برد. توانایی نور داشتن و نوربخشیدن دقیقاً ریشه‌کن کردن تجربه‌های مربوط به تاریکی را از زندگی خود و دیگران نشان می‌دهد.

نور صورتی از انرژی است

هر چیزی دارای ارتعاش است حتی اگر توسط حواس پنجگانه، شیئی

---

1. John Keats

را جامد تشخیص دهید. نور نیز به صورت انرژی می‌باشد، نوعی انرژی با فرکانس بسیار سریع که با قوانین معنویت موجود در این کتاب هماهنگی دارد. هنگامی که فرکانس‌های متعالی و سریع را در حضور ارتعاشات آهسته و ضعیف قرار می‌دهید مشکلات فوراً از بین می‌روند زیرا تاریکی فقط در اثر فقدان نور ایجاد می‌شود. وقتی نور را به یک ناحیه‌ی تاریک معرفی می‌کنید، به سادگی تاریکی از بین می‌رود. اگر با یک لامپ روشن به مکانی تاریک وارد شوید پرتوهای نور به همه‌ی انسان‌هایی که نزدیک شما قرار دارند، می‌تابد نیازی نیست قبل از ورود خود اعلام کنید که «من با یک لامپ روشن وارد می‌شوم»؛ همه، ناخودآگاه متوجه حضور نور می‌شوند و تاریکی از بین می‌رود. یک بار دیگر باید بگویم وقتی ارتعاشات سریع و متعالی معنویت را در مقابل توهّمات، به انضمام توهّم تاریکی قرار می‌دهیم آن مشکل دیگر به صورت مشکل باقی نخواهد ماند.

خورشید را به عنوان منبع و منشأ نور در نظر بگیرید. خورشید همیشه در حال درخشیدن است. ابرها حرکت می‌کنند و روی آن را می‌پوشانند اما خورشید هنوز هم می‌درخشد. این طور به نظر می‌رسد که خورشید، شب هنگام غروب می‌کند اما این فقط یک توهّم است خورشید در تمامی اوقات می‌درخشد. به نظر می‌رسد که خورشید منبع و منشأ نور است اما نور خورشید در حقیقت بازتابی از نور واقعی یعنی نور خداوند یا معنویت می‌باشد. متعالی‌ترین نوع انرژی، انرژی معنویت است که به دنیای مادی و همچنین به خورشید، نور و روشنایی می‌بخشد به خاطر داشته باشید که این نور واقعی و راستین نیز مانند خورشید همیشه در حال درخشیدن

است حتی زمانی که آن را نمی‌بینید. پس می‌توانید در دنیای تاریک که هستی واقعی ندارد خود را آماده کنید تا به نور الهی دسترسی پیدا کنید. هر زمان که بخواهید خنثی‌کننده‌ی تاریکی در حال درخشیدن و در دسترس شماست. فقط به همین سادگی است که به خاطر داشته باشید نور و تاریکی نمی‌توانند در یک مکان با هم حضور داشته باشند. وقتی نور در مقابل تاریکی قرار می‌گیرد با قدرتش تاریکی را به طور کامل ریشه کن می‌کند.

نور بیافرینید

توصیه می‌کنم خود را به عنوان یک موجود نورانی، یک انرژی سریع در حال حرکت در نظر بگیرید که صلاحیت دارد تاریکی را از بین ببرد. شما حامل این نور هستید. هر کجا بروید این نور را از خود ساطع می‌کنید و می‌توانید به خود و دیگران کمک کنید تا بر تاریکی فائق آیید.

علاوه بر این که نور را به عنوان ارتعاش انرژی سریع در نظر می‌گیرید. من مایلم به عنوان یک گرایش نیز به نور توجه کنید؛ به این معنی که می‌توانید اندیشیدن به نور و یا اندیشیدن به تریکی را انتخاب کنید. هنگامی که به نور می‌اندیشید در مقابل مشکلات خود یک روشنی پاک و خالص قرار می‌دهید که می‌تواند دشواریها را از بین ببرد.

شاید شنیده باشید که کسی می‌گوید یک دوست و یا انسان مورد علاقه‌اش را در لحظات تاریکی با هاله‌ای از نور سفید پوشانده است. این گونه تفسیرها یک نوع آگاهی را در ما برمی‌انگیزد، این که نور پاک است و

به عنوان محافظ به کار می‌رود. نور می‌تواند در مقابل انرژی‌های مضر و خطرناک از انسان حمایت کند. احاطه کردن انسان مورد علاقه و محبوب خود با نورسفید، روشی دیگر برای ارسال اندیشه‌های سرشار از عشق و اعتماد به اندیشه‌های پویا و پرتحرک برای کمک به ایمن نگاه داشتن انسان می‌باشد. این‌ها همان افکار نورانی هستند که در آن، شما به نور سرشار از عشق می‌اندیشید و برای انجام کار معنویت، خود را در حال ارسال آن مجسم می‌کنید. ما بر اساس بینش و بصیرت دریافته‌ایم که می‌توانیم با افکار نورانی خود تاریکی را از میان برداریم؛ دقیقاً همان طور که با زدن کلید برق، اتاق را روشن می‌کنیم.

این بخش از دعای فرانسیس مقدس به چهار جزء تشکیل‌دهنده‌ی نور اشاره می‌کند و شما می‌توانید آن اجزا را در لحظاتی که تاریکی مشکل‌آفرین است بیافرینید. این چهار جزء عبارتند از:

۱ـ **پاکی**: نور به پاکی و خلوص اشاره می‌کند. هنگامی که می‌توانید پاکی و خلوص را در مقابل ناپاکی و ناخالصی ایجاد کنید دعای فرانسیس مقدس را جهت آفرینش راه‌حلی معنوی برای مشکل اجابت کرده‌اید. پاکی و خلوص همان طور که در قلمرو دنیای فیزیکی به کار می‌رود به معنی حضوری ناب، روشن، عاری از آلودگی و عاری از هرگونه ناخالصی می‌باشد مانند آب پاک، هوای پاک، خون صاف یا غذای پاک.

مراحل تصفیه و پاک‌سازی، مشکلات ناشی از بیماری، هوای آلوده و باکتری‌ها را از بین می‌برد. این نکته در مورد اندیشه‌ها و رفتار ما در مقابل ناپاکی‌ها و ناخالصی‌ها نیز صحت دارد.

هنگامی که به خود اجازه می‌دهیم افکاری ضعیف و در سطح پایین داشته باشیم مشکلات پدیدار می‌شوند. وقتی افکار و اندیشه‌هایمان ناخالص و ناپاک می‌شود، در زندگی ما و انسان‌های پیرامونمان آلودگی ایجاد می‌شود. اختلاف و ناسازگاری زمانی به وجود می‌آید که ما به سمت فرکانس‌های ضعیف مستی، شهوت، زندگی ناپاک، خشونت، بدرفتاری، کفر و نظایر اینها سوق داده شویم. یک حضور پاک و خالص نظیر نور، همه‌ی ناپاکی‌ها را از بین می‌برد و فقط پاکی و خلوص نور را باقی می‌گذارد. با آفرینش این حس خالص و ناب در مناطقی که ناپاکی و آلودگی وجود دارد می‌توانید برای مشکلات یک ذهن ناپاک یا تیره، راه‌حلی معنوی به وجود آورید.

اخیراً به طور اتفاقی شب هنگام در پارکی بودم که عده‌ی زیادی جوان برای جشن فارغ‌التحصیلی خود دور هم جمع شده بودند. کاملاً واضح و آشکار بود که استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر تأثیرات زیانبارش را بر این جوانان گذاشته بود. به زودی ناسزاگویی و تهدید به زد و خورد جسمانی آغاز شد و این جوانان برای مبارزه صف‌آرایی می‌کردند. من به این بخش از دعای فرانسیس مقدس می‌اندیشیدم. شاهد بودم که تاریکی به شکل ناپاک و ناخالصی در هر جایی منتشر می‌شود. بنابراین به مرکز این میدان پر آشوب وارد شدم و آگاهانه اندیشه‌های نورانی خود را ساطع کردم، چیزی نمی‌گفتم اما کل این جنبش را با نور احاطه کردم. در چند لحظه جوانان متفرق شدند و تهدیدهای خشونت آمیز فروکش کرد. برای من کاملاً آشکار بود که می‌توان نور پاک و سرشار از عشق را به این انرژی

ضعیف ارسال کرد و آن جوانان بدون آنکه حتی از آن چه من انجام می‌دادم آگاه باشند تحت تأثیر قرار گرفتند.

شما می‌توانید به پاکی و خلوص روح خود دست یابید و نور خالص سرشار از عشق و بدون قید و شرط همدم متعالی خود را در حضور هرگونه ناپاکی و آلودگی قرار دهید. با ساطع کردن نور پاک و خالص می‌توانید برانسان‌های پیرامون خود تأثیر گذارید.

وقتی به مکانی وارد می‌شوید که در آن‌جا انسان‌ها در افکار نورانی زندگی می‌کنند، نفس می‌کشند و اندیشیدن به این افکار را تمرین می‌کنند؛ شما می‌توانید انرژی پر فروغ‌تری را در این اتاق حس کنید. همان طور که پاتانجالی توصیه می‌کند همه‌ی موجودات زنده در حضور افرادی که در پرهیز از افکار آسیب رسان و ناپاک، ثابت قدم واستوار هستند احساس کینه و دشمنی خود را از دست می‌دهند. این کار، همان آفرینش نور در حضور تاریکی است؛ هرچه بیشتر این کار را تمرین کنید بیشتر به عنوان فرستاده‌ی نور شناخته خواهید شد. همان طور که تاریکی نمی‌تواند در مقابل نور ایستادگی کند، افکار و رفتار ناپاک و ناخالص نیز نمی‌توانند در مقابل قدرت نور پاک و خالص شم مقاومت کنند.

۲ـ اخلاق: نور، رفتار و برخورد ما را با خودمان و با دیگران از دیدگاه قانون طلایی نشان می‌دهد. اجازه بده تا کار درست را انجام دهم و در نتیجه، نور را برای تحمل تاریکی بیافرینم. وقتی کسی احساس بدرفتاری، آسیب‌دیدگی، شکست‌خوردگی یا تنهایی می‌کند در دوران گرفتاری،

گویی ابری سیاه بالای سرش پرسه می‌زند. این نوع احساسات سبب می‌شود سیاهی ابر، آن‌ها را در برگیرد؛ با آفرینش نور در چنین تصویر غم افزایی می‌توانیم با دیگران همان‌گونه رفتار کنیم که انتظار داریم با ما رفتار کنند. نور و اخلاق به موازات هم قرار دارند. لحظه‌ای که انسان احساس کند با او به خوبی رفتار می‌شود ابر سیاه بالا میرود.

توصیف مادر ترزا را از آن چه در مأموریتش انجام داده بود به یاد می‌آورم: «هر روز عیسی مسیح را با جامه‌ی مبدل در همه‌ی آن پریشانی‌ها می‌بینم.» او می‌توانست تکامل را در کودکان بی‌سرپرست خیابانی و انسان‌های سرگردان ببیند و برای این افراد نور و اخلاق بیافریند. این کار به تنهایی کمک می‌کرد تا آن تاریکی بیهوده و عبث که انسان آواره و سرگردان را در برگرفته بود، بالا رود. این نکته درباره‌ی هریک از ما نیز صدق می‌کند. وقتی بتوانید لحظه‌ای توقف کنید و از خود بپرسید اگر در چنین موقعیتی قرار می‌گرفتید دوست داشتید با شما چگونه برخورد کنند سپس اخلاق را که یکی از اجزای تشکیل‌دهنده‌ی نور است برای تحمل تاریکی موجود در اطراف چنین شخصی می‌آفرینید. حتی با این که قانون طلایی را در تمام مدت عمر خود شنیده‌اید، با این حال آن را پند و اندرز فوق‌العاده‌ای می‌دانید. من اصرار دارم تا شما به این شیوه‌ی بیرون کردن تاریکی از زندگی خود توجه جدی نشان دهید و در مقابل انسان‌هایی که احساس می‌کنند با آن‌ها بدرفتاری شده است نور بیافرینید.

همچنین هرگاه در زندگی خود فقدان نور و روشنایی را احساس

می‌کنید می‌توانید به این شیوه با خود رفتار نمایید. اگر به دلیل بدرفتاری دیگران احساس آسیب‌دیدگی و یا خیانت می‌کنید و تاریکی شما را در بر گرفته است از خود بپرسید که ترجیح می‌دهید چگونه با شما رفتار شود. سپس تصور کنید آن رفتار سرشار از نور و اخلاقیات از طرف خداوند شما را در بر می‌گیرد. انسانی را که از او عصبانی هستید فراموش کنید، او را ببخشید و بدانید که در این لحظه در نور اخلاقی خداوند قرار دارید. به این طریق همیشه به نور دسترسی دارید. اندیشیدن به این که می‌خواهید چگونه با شما رفتار کنند قانون طلایی را برای دیگران هم گسترش می‌دهد.

اخیراً من و پسرم در صفی در پارک آبی ایستاده بودیم، از دور شنیدیم خانمی جلو صف، سه نوشیدنی شیرین سفارش داده که اندازه‌ی کافی پول نداشته تا به فروشنده بپردازد. او از این که چند سکه‌ی مورد نیازش را به همراه نداشت آشکارا غمگین شد و فروشنده نیز به مشکل او اهمیتی نمی‌داد. واکنش فوری من در چنین موقعیت‌هایی این است که آن سکه‌ها را می‌پردازم آن دفعه نیز همین کار را انجام دادم. اما در ابتدا از خودم می‌پرسم اگر در چنین موقعیتی بودم ترجیح می‌دادم چگونه با من رفتار شود؛ قانون طلایی همیشگی!

این قانون، بعد از بحث و جدل با همسرم یا با اعضای خانواده‌ام نیز عملکرد مناسبی دارد. در حالی که با ناامیدی تنها می‌نشینم از خود می‌پرسم اکنون می‌خواهم چگونه با من رفتار شود. سپس با شکستن سکوت یا عذرخواهی، دقیقاً به همان شیوه که می‌خواهم با من رفتار شود،

اقدام می‌کنم. در مقابل نوری که قانون طلایی بر تاریکی می‌باشد مشکل، محو می‌شود.

۳ـ حقیقت: جیمز راسل لوول[1] گفت: «نور مظهر حقیقت است.» من نیز اضافه می‌کنم که «تاریکی مظهر فریب و نیرنگ است.» می‌توان حقیقت را در تاریکی پنهان کرد اما در نور و روشنایی هیچ‌گونه اسرار نهان و اشیای پنهان وجود ندارد؛ همه چیز کاملاً واضح و آشکار است. بنابراین هرگاه نور آشکار شود، تاریکی از بین می‌رود. همان طور که فرانسیس مقدس نیز در این بخش از دعایش تقاضا می‌کند. وقتی نور را در مقابل تاریکی می‌آفرینید در حقیقت نگرشی باز ایجاد می‌کنید که اجازه نمی‌دهد حقیقت، ترسناک یا پنهان شود.

دیوید هاوکینز در کتاب نافذش به نام «قدرت در برابر نیرو» این پند حکیمانه را توصیه می‌کند: «در بررسی زندگی روزمره‌ی خود در می‌یابیم که بنیان و شالوده‌ی همه‌ی ترس‌های ما را یک اشتباه تشکیل می‌دهد. جایگزین ساختن اشتباه با حقیقت، اساس و شالوده‌ی شفابخشی‌های مربوط به موارد مرئی و نامرئی را تشکیل می‌دهد».

سال‌ها پیش مقاله‌ای را با عنوان «به چه کسی اعتماد می‌کنید؟» برای یک مجله‌ی مشاوره نوشتم. موضوع اصلی مقالهِ این بود: ما فقط به افرادی اعتماد داریم که حقیقت را به ما می‌گویند حتی اگر آن حقیقت را دوست

1.James Russell Lowell

نداشته باشیم. افرادی که آن چه را ما می‌خواهیم بشنویم به ما می‌گویند، شاید در آن لحظه آرامش‌بخش و لذت‌بخش باشند، اما قابل اعتماد نیستند. وقتی به پند و اندرز و یا کمک کسی نیاز دارید به نظر و عقیده‌ی چه کسی اعتماد می‌کنید؟ آیا با کسانی که فقط می‌خواهند احساس خوبی را در شما ایجاد کنند مشورت می‌کنید یا با افرادی که بدون توجه به واکنش احتمالی شما نسبت به سخنانشان، فقط حقیقت را می‌گویند؟

در حالی که تمرین می‌کنید تا حقیفت را در مقابل مشکل قرار دهید به طور واقعی این پند حکیمانه انجیل را درک می‌کنید: «حقیقت تو را آزاد خواهد کرد». اگر فقط از منظر حقیقت بنگریم، شما نور حقیقت را بر تمامی مشکلات می‌تابانید و مشکلات در اثر موشکافی دقیق نور از بین می‌روند. هیچ چیز پنهان نمی‌ماند، هیچ چیز مخفی نمی‌ماند.

به یاد می‌آورم با خانمی قدم می‌زدم که از اضافه وزن شدیدی رنج می‌برد. علی‌رغم تلاش بسیار برای آزمایش کردن هرگونه رژیم غذایی مناسب قادر نبود وزن خود را کاهش دهد. او برای من سوگند خورد که درخوردن زیاده روی نمی‌کند و چاقی‌اش احتمالاً به سوخت و ساز نامتعادل بدنش مربوط می‌شود. من او را تشویق کردم تا با صداقت و بر اساس حقیقت با مشکش روبه‌رو شود و این حقیقت را در فعالیت‌های روزمره‌اش نیز بیافریند. به او گفتم در طول یک هفته آن چه را که در شبانه روز می‌خورد و می‌نوشد یادداشت کند و صادقانه به نرمش خود ادامه دهد. در پایان مدت یک هفته از آن چه که حقیقت در رژیم روزانه‌اش آشکار ساخت شگفت زده شد. معیار و میزانی که من تأکید بسیاری بر آن دارم

فقط حقیقت است. او پی‌برد بدون درک حقیقت، خود را فریب می‌داده است. او زمان‌های بسیاری در میان روز را فراموش کرده بود که غذا در دهانش می‌گذاشت، به ندرت ورزش می‌کرد، هرگز آب نمی‌نوشید، اما نوشیدنی‌های شیرین و الکل را بیش از آن چه که خودش تصور می‌کرد می‌نوشید یعنی بیشتر اوقات هنگامی که تنها و دور از چشم دیگران بود یا به عبارتی در تاریکی بود خود را فریب می‌داد. سرانجام حقیقت او را آزاد و رها کرد. در حالی که نوری جدید را بر شرایطش جاری می‌ساخت می‌توانست از بین رفتن مشکلش را مشاهده کند.

بیشتر معتادان به وسیله‌ی انکار و تکذیب، که هیولایی پنهان شده در تاریکی است و می‌ترسد تا در روشنایی دیده شود مورد حمایت و پشتیبانی قرار می‌گیرند. مصرف آشفتگی و ناهماهنگی همیشه در امنیت تاریکی و پشت درهای بسته مورد تمرین و آزمایش قرار می‌گیرد. انکار و تکذیب نیز روشی برای زندگی است و این مشکل تا زمانی که انسان در سراشیبی به سمت پایین حرکت می‌کند ادامه دارد مگر این که چنین فردی اجازه دهد تا حقیقت و نور در مسیرش بدرخشد. معتادان به مواد مخدر و انسان‌های الکلی قبل از تصمیم‌گیری برای رها شدن از مشکل خود باید با آن چه که مداخله و یا شفاعت نامیده می‌شود روبه‌رو شوند. مداخله یا شفاعت، رویارویی مستقیم با اعضای خانواده و دوستان می‌باشد که انسان معتاد را مجبور به شنیدن حقیقت می‌کنند. نور بدون هیچ گونه راه فراری برتاریکی می‌تابد و در نهایت، انسان معتاد به مکانی هدایت می‌شود که در آن‌جا هیچ گونه فریب، نیرنگ و یا تصور غلط مجاز

نیست. نور به روشنی می‌درخشد. اگر انسان تصمیم بگیرد در نور و روشنایی باقی بماند، تاریکی و مشکل از بین می‌رود.

هم چنان که راه‌حلی معنوی را برای مشکلات خود جستجو می‌کنید ماهیت حقیقت به عنوان بخش حیاتی نور آشکار می‌شود. سعی کنید انسانی باشید که مایل است صادقانه انرژی‌های ضعیف تاریکی زندگی خود را مشاهده کند و متعهد شود که نوری سرشار از حقیقت را در آن مکان‌ها جاری سازد. پس نور سرشار از حقیقت را برای همه‌ی تاریکی‌هایی که تجربه می‌کنید بیافرینید. شما نوعی انرژی را به بیرون ساطع خواهید کرد که کمک می‌کند به وسیله‌ی حضور نور هر گونه نیرنگ و کلاهبرداری‌های زیرکانه از بین برود.

۴ـ روشنی: هنگامی که در نور زندگی می‌کنید و این نور را برتاریکی جاری می‌سازید در حقیقت دانشی آشکار را در حضور مشکل خود ایجاد می‌کنید. این جنبه از نور را روشنی می‌نامم. شما در درون خود بدون هیچ گونه شک و تردید می‌دانید که با خداوند در ارتباط هستید. این نوع روشنی دقیقاً مخالف آن چیزی است که در تاریکی به وقوع می‌پیوندد. در تاریکی شما بی‌هدف در جستجوی چیزی هستید که به آن متوسل شوید و اولین چیزی را که لمس می‌کنید به آن چنگ خواهید زد. هیچ گونه روشنی و در نتیجه هیچ نوری وجود ندارد.

درخشیدن شدیدترین نور را بر یک قطعه الماس تصور کنید. آن چه خواهید دید پرتویی با درخشندگی آشکار است. حال به همان الماس در

شرایطی نگاه کنید که در مکانی با نور کم و نیمه تاریک قرار دارد؛ آن وضوح و روشنی از بین رفته است. این تشبیه، ارزش و اعتبار روشنایی را در مقابل مشکلات شما و دیگران نشان می‌دهد. اگر ارتباط معنوی شما برایتان کاملاً روشن و واضح نباشد این شک و تردید را در مقابل مشکل خود بروز می‌دهید، در نتیجه آن مشکل ادامه خواهد یافت و مانند معمایی دشوار به نظر خواهد رسید. آفرینش نور در مقابل تاریکی دقیقاً مانند آفرینش دیدگاه روشنی از صلاحیت و شایستگی شما برای حل مشکل توسط نور و روشنایی درونتان می‌باشد. هیچ‌گونه ابهام و هیچ‌گونه آلودگی در تصویر وجود ندارد فقط نور درخشانی که عاری از همه‌ی موانع می‌باشد در آن یافت می‌شود.

هنگامی که برای نوشتن کتاب «اندیشه‌های ماندگار: شصت روز با روشنفکران» درباره‌ی بسیاری از استادان بزرگ معنوی و مطالب آموزشی آن‌ها تحقیق می‌کردم متوجه شدم که همه‌ی آن‌ها دارای یک وجه مشترک بودند: این که همه درباره‌ی زندگی خود هدفی روشن و تعیین‌شده داشتند. میکل آنژ و داوینچی[1] دیدگاه روشنی داشتند و نور روشن خود را در آثاری که خلق می‌کردند به کار می‌گرفتند. ثورو[2] به وضوح آن چه را که باید انجام می‌داد می‌دانست و بدون توجه به پیامدها پیاده‌روی می‌کرد و گام‌هایش را محکم به زمین می‌کوبید. الیزابت بارت براونینگ نسبت به نیازش برای ترک تاریکی ترس‌های پدرش و رفتار

1.Davinci 2. Thoreau

خودسرانه‌ی او و همچنین گریختن به سرزمینی بیگانه برای تکمیل مأموریتش دیدگاه روشنی داشت. این افراد و انسان‌های بزرگ دیگر که من درباره‌ی آن‌ها نوشته‌ام همه هدفی واضح داشتند که توسط هیچ‌گونه شک و تاریکی، تیره و تار نشده بود.

شما نیز می‌توانید چنین دیدگاه روشنی را به زندگی خود و زندگی انسان‌های دیگر فراخوانید. هرگاه به وضوح و روشنی نور اعتماد کنید و آن را در مقابل هر مشکل بیافرینید تا بدرخشد سطح انرژی خود را بالا می‌برید و به راهنمایی الهی دسترسی می‌یابید. ***اشتباه نکنید؛ راهنمایی الهی، نوری شفاف بدون ابهام و عاری از هرگونه آلودگی است.***

در این جا چند پیشنهاد برای آفرینش نور در مقابل تجربه‌های تاریک زندگی ارائه شده است.

چند پیشنهاد برای آفرینش نور در مقابل تاریکی

ارج نهادن به زیبایی را تمرین کنید. سعی کنید به زیبایی‌هایی که روزتان را برکت می‌بخشد و آن را زینت می‌دهد توجه کنید. در طول روز لحظه‌ای متوقف شوید، به اطراف خود نگاه کنید و برای لحظات سرشار از زیبایی زندگی، شکرگزار باشید. وقتی لحظات تیره و تاری را تجربه می‌کنید این کار به تلاش بسیار نیاز دارد اما به شما کمک خواهد کرد تا عادت خود را مبنی بر ترک تاریکی، گسترش دهید. اگر تا آن‌جا که امکان دارد طبق عادت به نور و روشنی بیندیشیم می‌توانیم به زیبایی ارج نهیم چیزی را بیابید تا به جای رنجش و خشم، حس سپاس‌گزاری و

قدرشناسی را در شما برانگیزد. هنگامی که به این کار عادت کردید در همه‌ی شرایط، به طور ناخودآگاه زیبایی را ارج می‌نهید.

هریت بیچر استاو[1] گفت: «در همه‌ی مراحل زندگی، قلب انسان فقط مشتاق زیبایی است.» بله، همه‌ی مراحل زندگی، مشکلات و موقعیت‌های تیره و تار را نیز شامل می‌شود. فقط یک بار در روز، در میان لحظه‌ی تیره و تار متوقف شوید و زیبایی‌های نزدیک خود را جستجو کنید. یک بار در روز این کار را انجام دهید و به تدریج آن را به دوبار در روز برسانید؛ پس از مدت کوتاهی این کار برای شما تبدیل به عادتی در برخورد با تاریکی می‌شود.

هر گاه تاریکی حضور دارد تظاهر به شادی و خوشحالی نکنید؛ در عوض، حسی درونی از هیبت و شکوه خود و جایگاهتان را در جهان ترویج کنید، به شکوه و عظمت دم و بازدم خود بیندیشید، برای بیکران بودن جهانمان ارزش و احترام قائل شوید و بدانید که در پشت این ابرهای سیاه، خورشید می‌درخشد و پشت همه‌ی این ظواهر تاریک، نوری ابدی و فناناپذیر وجود دارد که می‌توانید به آن دسترسی پیدا کنید و تاریکی‌ها را از میان بردارید. افرادی که به عنوان انسان‌های خود ساخته شناخته می‌شوند می‌توانند در هر جایی زیبایی را ببینند. زندگی این افراد از آگاهی‌شان نشأت می‌گیرد. فقط یک لحظه مکث کافی است تا با اندیشه‌ی ارج نهادن به زیبایی، تاریکی‌ها را روشن سازید. من به این جمله‌ی مولانا علاقه دارم که می‌گوید: «هوش و ذکاوت خود را ارسال کن و بهت و حیرت

---

1. Harriet Beecher Stowe

خریداری کن.»

با زندگی‌نامه الهام‌بخش انسان‌هایی که بر تاریکی زندگی خویش غلبه کرده‌اند، آشنا شوید. هرگاه درباره‌ی انسانی که تاریکی، زندگی‌اش را متعالی ساخته است مانند هلن کلر[۱]، مطلبی می‌خوانم حسی نیرومند را در درونم احساس می‌کنم که به من می‌گوید می‌توانم آن شور، اشتیاق و نور را در برابر هر مشکلی که احتمالاً با ان مواجه می‌شوم بیافرینم. داستان‌هایی که درباره‌ی غلبه بر سختی‌ها و دشواری‌ها می‌باشند همیشه روحیه و جرأت مرا افزایش می‌دهند.

لانس آرمسترانگ[۲] بر بیماری سرطان غلبه کرد. جراحی‌های بسیاری بر روی او انجام شد تا غده‌های سرطانی موجود در ریه‌ها، معده و مغزش ریشه‌کن شود. سپس او به طور مداوم به پیروز شدنش در دشوارترین تمرین‌های مقاومت جسمانی ادامه داد. در تور دوچرخه سواری فرانسه در اواسط تابستان بیش از دو هزار و ششصد مایل[۳] در میان کوه‌ها رکاب زد. گویی می‌خواست هنر و فضیلتش را نشان دهد، سال بعد دوباره در همان مسبقه به پیروزی رسید. لانس در میان بهترین دوچرخه‌سواران جهان جزء افرادی بود که در این مسابقه دوبار به پیروزی دست یافت. داستان زندگی او مرا متحیر و شگفت‌زده کرد. این داستان به من نشان داد که می‌توانم در تاریک‌ترین لحظات نیز نور و روشنی بیابم و آن نور را در مقابل

1.Helen Keller   2.Lance Armstrong

۳ هر مایل معادل ۱۶۰۹/۳۵متر است

هر مانعی که پدیدار می‌شود بیافرینم.

مشاهده‌ی دوچرخه‌سواری لانس، خواندن داستانش با نام «این داستان فقط درباره‌ی دوچرخه نیست» و گوش کردن به مصاحبات او جرأت و شهامتی را در من برانگیخت تا برای رسیدن به منتها درجه‌ی موفقیت بکوشم. این موفقیت‌ها الزاماً در زمینه‌ی مسائل مادی نیست. این موفقیت‌ها همان فرکانس‌های متعالی و سریع نور و معنویت هستند که می‌توانم به آن‌ها دسترسی داشته باشم و آن‌ها را برای افرادی که در سایه‌ها، در جایی که تاریکی حاکم است زندگی می‌کنند، بیافرینم.

نور سفید به بیرون ارسال کنید و دیگران را در آن شستشو دهید.

به خاطر داشته باشید که هر چیزی به صورت انرژی می‌باشد. جامدات، صدا، نور، اندیشه‌ها و معنویت همه دارای حرکت می‌بشند، همه امواجی هستند که با فرکانس معینی ارتعاش دارند. شما می‌توانید ارسال‌کننده‌ی نور و روشنایی باشید و به دیگران کمک کنید تا تاریکی زندگی خود را از بین ببرند. به نور و روشنایی بیندیشید. همچنین مراقبه و تجسم نوری سفید، شفاف و خالص را تمرین کنید که با آن می‌توانید هر کسی را که بخواهید احاطه کنید. اگر به توانایی خود برای انجام این کار شک دارید و یا احساس می‌کنید ارسال نور از طریق اندیشه و مراقبه غیر ممکن است، این نکته را به همین صورت تجربه خواهید کرد. آگاهی درونی خود را به سمت این اندیشه سوق دهید که منشأ بدبینی عدم آگاهی است. به این ترتیب قادر خواهید بود تا نور را به ارتعاشات متعالی و سریع؛ جایی که همه چیز ممکن است انتقال دهید.

من و همسرم ارسال نور سفید را به طور منظم تمرین می‌کنیم. اگر هریک از فرزندانمان تا دیر وقت بیرون از خانه بمانند به یکدیگر یادآوری می‌کنیم تا آن‌ها را در نور سفید شستشو دهیم و برایشان انرژی معنوی که سرشار از عشق است بفرستیم و اجازه دهیم تا آن انرژی نورانی سرشار از عشق، آن‌ها را به این سو و آن سو حرکت دهد. سپس به جای این که در ذهن خویش تاریکی و خطر را تصور کنیم، تصویری از نور و روشنایی داریم. همچنین من درباره‌ی هاله‌های نورانی مطالبی را مطالعه کرده‌ام این هاله‌ها، انرژی‌های نورانی هستند که مانند میدان انرژی الکتریکی، مارا احاطه می‌کنند. آن‌ها می‌توانند به وسیله‌ی شیوه‌هایی که درمعنویت تمرین می‌کنیم مورد ارزیابی قرارگیرند و اصلاح شوند. در حقیقت عکاسی کرلین[1]، هاله‌ای نورانی را در اطراف موجودات زنده نشان می‌دهد که معمولاً این هاله با چشم غیر مسلح دیده نمی‌شود. اگر این نور وجود دارد و ما می‌توانیم با افکار و احساسات خود آن را تغییر دهیم پس چرا تشخیص نمی‌دهیم که می‌توانیم از اندیشه‌های خود استفاده کنیم و برای کمک و حمایت از افرادی که در تاریکی به سر می‌برند این نور ناب و خالص را ارسال نماییم. تلاش کنید تا با ذهنی که برای پذیرش هر چیزی آمادگی دارد اما به هیچ چیز وابسته نیست این کار را انجام دهید.

1.Kirlian

افکار خود را بر نور و روشنایی و بر آن چه که می‌خواهید متمرکز کنید. هیچ گاه به تاریکی‌ها و آن چه که نمی‌خواهید نیندیشید. مشاهده‌ی نور و روشنایی درونتان را تمرین کنید. اندیشه‌های روشن خود را در موقعیت‌های تاریک و غم افزا بیافرینید. البته بیشتر انسان‌ها به روشی متضاد عادت کرده‌اند، یعنی به افکار تیره و تار می‌اندیشند. وقتی چنین کاری می‌کنید توهّم تاریکی را بیشتر جذب زندگی خود می‌کنید.

به طور مثال اگر این‌گونه بیندیشید: چه وضعیت بدی دارم؛ به نظر می‌رسد که همه چیز بد و نامرتب پیش می‌رود یا تجسم کنید که اوضاع روبه‌راه نیست، واقعاً تاریکی را جذب زندگی خود می‌کنید. به طور مشابه اگر به انسانی که موقعیت غم افزایی را تجربه می‌کند با افکاری سرشار از ترس و نگرانی نزدیک شوید عملکرد شما نیز غم افزا خواهد بود. شاید به نظر برسد که در این گونه مواقع روش درست این است که با افکار تیره و تار دیگران همدردی کنیم و مانند آن‌ها بیندیشیم، اما بدانید فقط با آفرینش نور می‌توان به آن‌ها کمک کرد تا تاریکی‌ها را از بین ببرند.

همدلی و انتقال افکار، ویژگی جالب توجه انرژی متعالی می‌باشد؛ من شما را تشویق می‌کنم تا افکار سرشار از غمخواری و عشق خود را به افرادی که در حال تجربه‌ی موقعیت غم‌افزا هستند انتقال دهید. اگر چه توصیه می‌کنم همدلی را با تقویت کردن تیرگی و غم‌افزایی اشتباه نگیرید. به افکار سرشار از عشق و روشنایی بیندیشید و با این انرژی به قلمرو تاریکی وارد شوید. انرژی نورانی شما می‌تواند تاریکی را از بین ببرد و نور را جایگزین آن سازد. به این یقین برسید که تاریکی، توهّمی بیش نیست

زیرا نور خداوند همیشه در حال درخشیدن است و هرگاه تشخیص دهید که افکار ناامیدی و نگرانی سبب ایجاد توهّم تاریکی می‌شوند، می‌توانید نور و روشنایی را جاری سازید. روحیه‌ی غمخوارانه‌ی خود را گسترش دهید و بدانید که همه چیز به خیر و صلاح شماست. همان طور که بارها و بارها در این کتاب گفته‌ام ما نمی‌توانیم به مکانی برویم که خداوند در آن‌جا حضور نداشته باشد و در هرجایی که خداوند حضور دارد همه چیز به خوبی پیش می‌رود.

هرگاه اندیشه‌های تیره و غم افزا به ذهن شما هجوم آورد، بیرون بروید و در قلمرو نور قرار گیرید. وقتی پی می‌برید که به افکار ناسالم می‌اندیشید لازم و ضروری است که از جای خود برخیزید و در معرض نور و روشنایی قرار گیرید. سپس توجه کنید که در حضور نور تا چه حد متحول می‌شوید و احساس بهتری پیدا می‌کنید. قرار گرفتن در معرض نور و روشنایی سبب می‌شود تا افکار و اندیشه‌های تیره و غم افزا را از ذهن خود پاک کنید.

همچنین توصیه می‌کنم تا اندیشه‌های سرشار از ترس و نگرانی خود را یک بار دیگر در معرض نور خورشید بررسی کنید. افکار و اندیشه‌هایی که شب هنگام در زمان خواب بسیار وحشتناک و سهمگین به نظر می‌رسند هنگامی که در روشنایی روز مرور شوند دیگر آن چنان دشوار و وحشتناک نخواهند بود. به یاد می‌آورم زمانی که پسربچه‌ای بودم در پرورشگاه بزرگ می‌شدم برای مادرم بسیار دلتنگ می‌شدم، گاهی اوقات نگران بودم که

مبادا اتفاقی برای او بیفتد و من دیگر نتوانم او را دوباره ببینم. انواع اتفاقات تیره و غم افزا در ذهن من پراکنده می‌شد و نگرانی‌هایم افزایش می‌یافت تا این که واقعاً وحشت زده و هراسان می‌شدم. صبح روز بعد در پناه روشنایی روز همه‌ی ترس‌هایم ناپدید می‌شدند و حتی از این که شب قبل تا آن حد ترسیده بودم، حیرت زده می‌شدم.

نور، نه تنها تاریکی اتاق را کاهش می‌دهد بلکه هر گونه احساس ترس و وحشت را نیز از میان بر می‌دارد. نور نوعی انرژی سریع می‌باشد و حضورش نشان‌دهنده‌ی این حقیقت است که خداوند تنها راه، تنها حقیقت و تنها منبع نور و روشنایی می‌باشد. بار دیگر هنگامی که اندیشه‌های ناسالم را تجربه می‌کنید نور و روشنایی را فرا خوانید و به تفاوتی که ایجاد می‌شود توجه کنید.

پالایش و تطهیر را در تمام بخشهای زندگی خود تمرین کنید. نور، پاک و خالص است. تاریکی، سرشار از آلودگی است. سعی کنید همه‌ی آلودگی‌های زندگی خود را از بین ببرید تا روشنایی و فروغ نور معنوی شما آلوده نشود. ابتدا از جسم خود شروع کنید؛ سعی کنید فقط آب پاک و خالص بنوشید و مایعاتی نظیر نوشیدنی‌های گازدار، الکل ویا قهوه را کمتر مصرف کنید. نوشیدن هشت تا ده لیوان آب در روز سبب می‌شود تا سموم بدنتان که سطح انرژی شما را کاهش می‌دهد و انرژی بدن را از حالت تعادل خارج می‌سازد از بدن دفع شود. به وسیله‌ی پاک‌سازی و تطهیر ساختمان بدن خود با نوشیدن مقدار زیادی آب پاک و خالص در طول روز

احساس سبکی خواهید کرد، از اندیشه‌های روشنی برخوردار خواهید شد و انرژی معنوی بیشتری را تجربه خواهید نمود.

من چهارده سال پیش پاک‌سازی بدنم را به وسیله‌ی نوشیدن آب آغاز کردم. در آن زمان همسرم مرا تشویق کرد تا نوشابه‌های گازدار را که نوشیدنی اصلی من بود کنار بگذارم. من عادت داشتم روزی هشت تا ده قوطی نوشابه بنوشم. به تدریج آب پاک و خالص را جایگزین آن نوشابه‌های سمی کردم. اکنون تقریباً پانزده سال است که لب به هیچ نوع نوشابه گازدار نزده‌ام و هر روز حداقل یک گالن آب خالص و پاک می‌نوشم.

مراحل تصفیه و پاک‌سازی را درباره‌ی مواد غذایی و هوایی که تنفس می‌کنید نیز به کار ببرید. شما می‌دانید که برای بدنتان چه چیزی پاک و خالص و چه چیزی مضر است. هر روز حداقل سه نوع میوه بخورید و دوبار سبزیجات تازه مصرف کنید. مواد سمی را از رژیم غذایی خود حذف کرده و در آن هنگام به احساس خود توجه نمایید.

برای تکمیل مراحل تصفیه و پاک‌سازی، سعی کنید افکارتان را نیز پاک‌سازی کنید. وقتی به قضاوت و داوری پرداختید و یا اندیشه‌های ناسالم در ذهنتان ایجاد شد به خود تذکر دهید. از تصویری ذهنی استفاده کنید، نوری درخشان را به افکار آلوده‌ی خود بتابانید و توجه نمایید که نور چگونه افکار غم افزا را از بین می‌برد. وقتی در رویارویی با یک مشکل احساس ناامیدی و درماندگی کردید فقط برای یک ثانیه تصویر ذهنی روشن خود را ایجاد کنید سپس توجه نمایید که چگونه احساسات درونی شما تغییر می‌یابد. به یاد آورید که واقعاً هیچ مشکلی جز عقیده داشتن به

جدایی از خداوند وجود ندارد. مشکلات، زاییده‌ی ذهن انسان است.

به وسیله‌ی پاک‌سازی و تصفیه‌ی جسم، افکار و زبانتان و در حقیقت همه‌ی رفتارتان را پاک‌سازی می‌کنید و در نهایت تبدیل به یکی از اجزای تشکیل‌دهنده‌ی نور می‌شوید. همچنین می‌توانید در برابر هر گونه تاریکی که سایه‌ای در زندگی شما ایجاد می‌کند، بدرخشید.

یکی از مهم‌ترین عبارت‌های مربوط به آفرینش نور در مقابل تاریکی را با خود تکرار کنید: «حقیقت، شما را آزاد خواهد کرد.» در حقیقت باقی بمانید. وقتی در حقیقت ساکن می‌شوید واقعاً آزادی نور را مشاهده خواهید کرد و با هرچه روبه‌رو شوید آن حقیقت را می‌آفرینید.

هر گاه خود و یا دیگران را فریب می‌دهید نوعی آلودگی را به ساختمان بدن خود دعوت می‌کنید. نور را فراخوانید و آن را به سمت تاریکی سوق دهید. شاید دیگران اعتراض کنند و بگویند شما آن چه را که آن‌ها می‌خواهند بشنوند به ایشان نمی‌گویید با این حال فقط نور حقیقت را در مقابل تاریکی زندگی آن‌ها قرار دهید. وقتی دیگران بدانند که شما در مواقع دشواری تظاهر نمی‌کنید، آن‌ها نیز می‌خواهند تا آن چه را می‌گویید بشنوند.

در طی بیست و شش سال گذشته در برنامه‌های تلویزیونی بسیاری سخنرانی کرده‌ام و شاهد بودم که هربار با هر گروه فیلمبرداری چند نفر، ستارگان فیلم را همراهی می‌کنند، به نظر می‌رسد مسئولیت اصلی آن‌ها این است که هر چه را این ستارگان می‌خواهند بشنوند به آن‌ها بگویند.

هرماهه مبلغی بابت حقوق به این افراد پرداخت می‌شود تا فقط به ستارگان حتی اگر کارشان بسیار خسته‌کننده، بی‌معنی و افراطی هم باشد اما به دروغ بگویند که در نقش خود عالی عمل کرده‌اند. مطمئنم این ستارگان در لحظات دشواری زندگی خود به نزد افرادی می‌روند که اعتماد دارند آن‌ها صادقانه و براساس حقیقت به ایشان پاسخ می‌دهند.

افرادی نظیر همسرم در زمان‌های مختلف زندگی با من صادق بوده‌اند. به عنوان مثال به من تذکر می‌دادند که نوشیدنی مناسبی نمی‌نوشم، غذای مناسبی نمی‌خورم، اضافه وزن دارم، بسیار پرخاشگر و افراطی هستم، بسیار مادی هستم یا هدفم را گم کرده‌ام. این انسان‌های صادق و راستگو، نور و روشنایی را در جایی که سایه‌ها به آرامی ایجاد می‌شدند به زندگی‌ام باز می‌گرداندند.

حقیقت نور است. به هنگام کمک به دیگران این حقیقت را تمرین کنید و به طور کل همیشه با خودتان صادق باشید. احتمالاً نمی‌توانید فوراً همه‌ی تاریکی‌ها نظیر غیر اخلاقی بودن ویا رفتارهای ناشایست را از زندگی خود حذف کنید. اما اگر در مجموع با خودتان صادق باشید و با شناخت ماهیت واقعی‌تان نقاط ضعف خود را بپذیرید به تدریج و مطمئناً متحول خواهید شد وبه سمت انرژی معنوی سریع و متعالی که هیچ گونه تیرگی و سایه‌ای در آن دوام نمی‌یابد سوق داده می‌شوید. شکسپیر این نکته را بهتر از هر کسی در این جمله اش می‌گوید که: «با ماهیت واقعی خود صادق باشید.»

تقاضای فرانسیس مقدس جهت آفرینش نور و روشنایی در مقابل

تاریکی روشی نیرومند برای ایجاد راه‌حی معنوی جهت هر گونه مشکل می‌باشد. نور دارای ویژگی‌هایی همچون پاکی، خلوص و شفافیت است و از هر گونه آلودگی پاک و مبرّاست. در این جاده قدم گذارید و مشاهده کنید که همه‌ی تاریکی‌ها از بین می‌روند؛ انتخاب دیگری وجود ندارد. هنگامی که نور ایجاد شود تاریکی حتی یک ثانیه هم دوام نمی‌یابد.

آنگاه که زندگی همچون ترانه‌ای جاری می‌گردد
شاد بودن آسان است
اما ارزش انسان زمانی آشکار می‌گردد
که در شرایط آشفته نیز لبخند به لب دارد.

الا ویلرویلکاکس[1]

فصل سیزدهم

پروردگارا یاری‌ام ده تا در دل‌های غمگین، بذر شادمانی بکارم

شاد نبودن یکی از قطعی‌ترین علایمی است که نشان می‌دهد شما به سمت فرکانس‌های ضعیف و آهسته حرکت کرده‌اید و دنیای معنویت را ترک گفته‌اید. اگر پرتوهای شادی و دوستی را از خود به بیرون ساطع نمی‌کنید، اگر پیوسته صورت عبوسی دارید و از عقده‌ی حقارت رنج می‌برید، اگر لبخند زدن و خوش مشرب بودن برایتان دشوار است و اگر با عشق و حسن نیت نسبت به هر موجود و هر انسانی جاری نمی‌شوید پس قطعاً خداوند را نشناخته‌اید. فرانسیس مقدس در این بخش از دعایش تقاضا می‌کند خداوند او را یاری دهد تا بتواند در دل‌های غمگین بذر شادمانی بپاشد. او در حقیقت از خداوند می‌خواهد تا بتواند در مقابل هرگونه غم و اندوه، انرژی الهی ایجاد کند و با انجام این کار توهّم غم و

1.Ella Wheeler Wilcox

انـدوه را از بـین بـبرد. ایـن تـوهّم تـوسط ذهـن افـرادی کـه خـداونـد را نمی‌شناسند ایجاد می‌شود.

چرا از شاد بودن پرهیز می‌کنیم

غم و اندوه حالتی است که به دلیل متمرکز شدن بر اشتباهات گذشته و آن چه در طول زندگی از دست داده‌ایم برایمان به صورت عادت درآمده است. من نوشته‌های آنتونی دیملو به ویژه این نکته‌ی زیرکانه‌اش را بسیار دوست دارم که می‌گوید: «تنها دلیل این که چرا شما در لحظه‌ی کـنونی، خوشی و سعادت را تجربه نمی‌کنید این است که فقط به آن چه ندارید می‌اندیشید و بر آن متمرکز هستید.» غم و اندوه عادتی است که براساس آن دنیا را از دیدگاه کمبود و نقصان طبقه بندی می‌کنید و به طور مداوم به کمبود آن چه که خود را شایسته آن می‌دانید مانند پول، سلامتی، عشق، دوستی و حتی اوقات فراغت می‌اندیشید. بارها و بارها افکاری را در ذهن خود جای می‌دهید که احساس غم و اندوه را در شما ایجاد می‌کنند

از طرف دیگر شادی روشی است که طبق آن جهان را از دیدگاه آن چه که دارید و آن چه که درست است می‌نگرید. انسان‌های شاد و خوشحال از نیروها، استعدادها و توانایی‌هایشان شـاد و مسـرور هسـتند و خـود را بـا دیگـران مـقایسه نـمی‌کنند. آن‌هـا از نـیروها، امـوال و قـدرت دیگـران نمی‌هراسند. شادی و خوشحالی در نتیجه‌ی به وجد آمدن از آن چه که هستید، آن چه که دارید، آن چه که می‌توانید بشوید و برخورداری از این دانش که موجودی الهی و بخشی از خداوند هستید، به وجود می‌آید.

غم و اندوه از قانون کمبود و نقصان نشأت می‌گیرد و با توجه کردن به قانون وفور نعمت که همیشه در دسترس شماست می‌تواند از بین برود. در گذشته نیز از کتابهای مقدس نقل کرده‌ام که: «پدر می‌گوید، پسرم تو همیشه با من هستی و هر چه در قلمرو من است به تو تعلق دارد» (لوک ۱۵:۳۱). آیا این جمله چیزی را استثنا کرده است؟ هرگز! در مقابل غم و اندوه باید قانون وفور و برکت جهان را ایجاد کنید. برای اِعمال این قانون کافی است در حضور عقیده‌ی اشتباه مبنی بر کمبود و نقصان در زندگی، با شادی به آن چه که دارید و همه‌ی آن چه که می‌توانید داشته باشید ارج نهید و سپاسگزار باشید و به این طریق توهّم را از بین ببرید.

نگرش شاد بودن را گسترش دهید

یک بار داستانی را که لئوبوسکالیا[1] درباره‌ی مصریان باستان نقل کرده بود، شنیدم. مصریان باستان اعتقاد داشتند که پس از مرگ از آن‌ها دو سؤال پرسیده می‌شود. پاسخ ایشان به سؤال‌ها نشان می‌دهد که آیا ایشان می‌توانند به زندگی پس از مرگ خود ادامه دهند یا نه. اولین سؤال این بود که: «آیا شادی را یافتی؟» دومین سؤال این بود که: «آیا شادی را آفریدی؟» یافتن شادی به این معنی است که آگاهانه تصمیم بگیرید تا در زندگی خود، خداوند را به خاطر نعمت‌هایی که به شما عطا کرده است شکر گویید و سپاس‌گزار باشید. به وسیله‌ی پرهیز و اجتناب از اندیشیدن به کمبودها

---

1. Leo Buscaglia

و نقصان‌های خود، می‌توانید این نگرش را گسترش دهید. شاد بودن یعنی فقط به اندیشه‌های سرشار از شادی بیندیشید حتی زمانی که وسوسه می‌شوید تا به‌گونه‌ای دیگر عمل کنید.

عادت اندیشیدن به غم وغصه و کمبودها در نتیجه‌ی روش تربیتی نادرست می‌باشد؛ به شما آموزش داده شده است فقط زمانی می‌توانید شاد باشید که زندگی، آن گونه که می‌خواهید پیش می‌رود. در نتیجه، هرگاه زندگی مطابق میلتان نباشد افکار حق‌شناسانه‌ی سرشار از شادی خود را رها می‌کنید و به غم و اندوه متوسل می‌شوید و حتی گاهی اوقات تا حدی پیش می‌روید که معتقد می‌شوید غم و اندوه، تنها حالت طبیعی بشر است! اما این حالت، طبیعی نیست. این حالت در اثر اشتباهی در اندیشه رخ می‌دهد. غم و اندوه نیز مانند تمامی توهّمات دیگر که در این کتاب توضیح داده شدند فقط یک توهّم است. اشتباه اندیشه در ایجاد غم واندوه زمانی اصلاح می‌شود که شادی را در مقابل آن قرار دهید. به خاطر داشته باشید دنیا هیچ گونه غم و اندوهی در درونش ندارد اما برخی از انسان‌ها اندیشه غم و اندوه را در ذهن خود می‌پرورانند. «خداوند همه‌ی آن چه را که او ساخته بود، دید و آن بسیار خوب و زیبا بود.» (تورات ۱:۳۱). «بسیار خوب و زیبا» برای من به معنی سرشار از شادی می‌باشد و همان طور که زایر آرامش نیز می‌پرسد: چطور کسی می‌تواند خدا را بشناسد و مسرور نگردد؟

ترویج نگرش شادی به معنای واقعی یعنی به وسیله‌ی ایجاد تغییر و تحول در ذهن خود با هرچه که روبه‌رو می‌شوید معنویت و انرژی خداوند

را فراخوانید. آلبرت اینشتین هنگامی که توصیه کرد شما نمی‌توانید مشکل خود را با همان ذهنی حل کنید که آن را ایجاد کرده است احتمالاً همین نکته را تذکر می‌دهد. غم و اندوه به وسیله‌ی ارزیابی زندگی از دیدگاه نقصان و کمبود در ذهنتان تجربه می‌شود. با پیشرفت و دستیابی به انرژی متعالی‌تر و سریع‌تر، ذهن خود را متحول کنید.

شادی همان انرژی معنوی است

هنگامی که شاد و مسرور هستید و همچنین هنگامی که در حالتی از غم و اندوه به سر می‌برید به گذر زمان توجه کنید. وقتی در حالتی از الهام قرار دارید یا در طرحی سرشار از شادی شرکت کرده‌اید زمان به سرعت می‌گذرد. من نیز هنگامی که سخنرانی می‌کنم یا عمیقاً مشغول نوشتن هستم گذر زمان را احساس نمی‌کنم. ساعت‌ها سپری می‌شوند و من از چنین سرعتی مات و مبهوت می‌مانم. این که گاهی اوقات زمان به کندی پیش می‌رود و گاهی با سرعت سپری می‌شود به این دلیل است که زمان نیز یک توهّم است. ما زمان را برای وحدت که تقسیم ناپذیر است، اختراع کرده‌ایم. وقتی همه چیز در لحظه‌ی حال انجام می‌گیرد، پس زمان نمی‌تواند به وجود آید.

در حالی که به سمت شادی حرکت می‌کنید تجربه‌ی زمان در یگانگی معنویت ذوب می‌شود و از بین می‌رود. در نتیجه هنگامی که هدفمند هستید و از حس هدفمندی خود مسرور می‌شوید به سمت الگوی انرژی سریع‌تر معنویت سوق داده می‌شوید. این انرژی، متعالی‌ترین و

سریعترین نوع انرژی است که می‌توانید آن را به خود اختصاص دهید. هدفمند بودن یعنی شاد بودن در لحظه‌ی حال، جایی که زمان معنی ندارد.

اکنون به تجربه‌ای وارونه توجه کنید. حال به این بیندیشید که وقتی سرشار از غم و اندوه هستید زمان چه آهسته می‌گذرد. هر چه عمیق‌تر به الگوهای انرژی غم و غصه، پریشانی، محنت و ناراحتی وارد شوید زمان آهسته‌تر می‌گذرد. به نظر می‌رسد که لحظات غم و اندوه پایان‌ناپذیر است. به ساعت می‌نگرید در حالی که باور نمی‌کنید فقط پانزده دقیقه گذشته است.

آلبرت اینشتین هنگامی که درباره‌ی فرضیه نسبیت به بحث می‌پرداخت گذر زمان را به مزاح این گونه توصیف کرد: «هنگامی که مردی یک ساعت را در کنار دختری زیبا می‌نشیند به نظر می‌رسد که فقط یک دقیقه سپری شده است. اما اگر او را یک دقیقه روی اجاق گاز داغی بنشانیم به نظر می‌رسد که بیش از یک ساعت گذشته است. این فرضیه نسبیت است.»

شادی و خوشحالی به توهّم زمان سرعت می‌بخشد در حالی که غم و ناراحتی از سرعت آن می‌کاهد. انرژی سریع‌تر همان معنویت است. شادی، معنویت است و این انرژی معنوی سریع، انرژی آهسته‌ی غم و اندوه را از بین خواهد برد. بیشتر ما انسان‌ها مایلیم تا جذب افرادی شویم که دارای نگرشی مثبت و سرشار از شادی هستند. به وسیله‌ی آگاهی یافتن از برکت‌ها و موهبت‌های فراوان که زندگی به شما عطا کرده است به

چنین نگرشی نائل می‌شوید.

پس انسانی باشید با نگرش سرشار از شادی. به این طریق در هر کجا که هستید انرژی شاد، مثبت و سریع خود را که سبب از بین بردن غم و اندوه می‌شود به محیط اطراف خود انتقال می‌دهید.

قبل از این که بتوانید در دل‌های غمگین بذر شادی بپاشید در ابتدا باید الگوهای انرژی شخصی خود را تغییر دهید. تصمیم بگیرید تا خودتان نیز در انرژی سریع شادی زندگی کنید. این شیوه‌ی زندگی در صورتی انجام پذیر است که در تمامی کارهایی که به ثمر می‌رسانید تا آن‌جا که امکان دارد حس هدفمندی داشته باشید.

به سمت هدف حرکت کنید

حرکت به سمت هدف در زندگی مانند این است که خود را در شادی شستشو می‌دهید. این شیوه، روشی ساده برای حرکت به سمت فرکانس‌های سریع‌تر معنوی است. آبراهام مازلو[1] نردبان خودشکوفایی و خودساختگی را این گونه توصیف می‌کند که انسان از احتیاجات ابتدایی مانند آب، غذا و مسکن به سمت بالا حرکت می‌کند و به حسی از تعلق داشتن و ارج نهادن به زیبایی می‌رسد. در نوک هرم خودساختگی و خودشکوفایی، حس عمیقی از هدفمندی در زندگی قرار دارد. این جا مکانی است که در آن انسان، شادی معنوی را تجربه می‌کند. مفهوم زمان

1.Abraham Maslow

از بین می‌رود و با خود مقدس خویش یا آن چه را که من آگاهی الهی می‌نامم ارتباط برقرار می‌کند. این جا در نوک هرم، شادی همدم همیشگی انسان است.

این حالت خوشی و سعادت فقط به کیفیت افکار و اندیشه‌هایتان بستگی دارد. برای رسیدن به این حالت باید نگرانی‌های خود را از آن چه دیگران درباره‌ی شما می‌گویند کنار بگذارید، به نتیجه‌ی کارهایی که انجام می‌دهید وابسته نباشید و در عوض، هستی کامل خود را در فعالیت‌های زندگی روزمره به کار ببرید. از تعقیب و پیگیری شادی اجتناب ورزید و در عوض، شادی را در همه‌ی کارهایی که متعهد می‌شوید بیافرینید. به طور خلاصه، شادی کامل با تلاش و کوشش به دست نمی‌آید بلکه فقط باید تشخیص دهید که شادی در درون خود شما قرار دارد.

حس هدفمندی درباره‌ی آن چه انجام می‌دهید و یا درباره‌ی ادامه یافتن تعطیلات، مطلوب و مورد علاقه‌ی شما نیست. حس هدفمندی با چیزی یا کسی که خارج از وجود شماست تشخیص داده نمی‌شود. هدف به وسیله‌ی مصمم شدن به ترک منیّت و آگاهی یافتن از این که تا ابد با خداوند در ارتباط می‌باشید و با سپردن ذهن کوچک خویش به آن ذهن عظیم و بیکران ایجاد می‌شود.

شادی راستین در زندگی زمانی حاصل می‌شود که اجازه دهید انرژی‌های متعالی‌تر معنویت، هدایت زندگی شما را به عهده بگیرند. در این حالت از آگاهی هرگز نباید از خود بپرسید که هدفتان چیست یا چگونه آن را بیابید. فقط در هر کاری که انجام می‌دهید احساس

هدفمندی می‌کنید و با هر چه روبه‌رو شوید آن نوع شادی را می‌آفرینید. مهم نیست که به چه کاری می‌پردازید هنگامی که علف‌های هرز باغ خود را وجین می‌کنید، کتاب داستان می‌خوانید، برف پارو مـی‌کنید، آهـنگ خود را خلق می‌کنید، در میان ترافیک رانندگی می‌کنید یا در سکوت در اتاق خواب خود به مراقبه می‌پردازید احساس هـدفمندی داریـد. شـما خلق شادی خواهید شد زیرا در هماهنگی با خداوند قرار دارید نه در تضاد با او. نکته جالب در این جاست که پی مـی‌برید، مـطمئن‌ترین راه، بـرای رسـیدن بـه حـالت درونـی هـدفمندی و سـرشار از شـادی فـقط شـادی بخشیدن به دیگران است.

به دیگران شادی ببخشید تا شاد شوید

احتمالاً مطمئن‌ترین راه برای یـافتن شادی و خوشحالی این است که انـرژی‌های خـود را صـرف شـادی بـخشیدن بـه دیـگران کـنید. اگـر در جستجوی شدی باشید آن را گریزان و فراری خواهید یافت زیرا به طـور عمده خود را درگیر جستجو کرده‌اید. در ایـن صـورت زنـدگی شـما فـقط صرف تلاش و جستجو خواهد شد و تجربه‌های زندگی نیز مـی‌توانـد بـه شیوه‌ای کنایه آمیز بگوید: «در حالی که شما نقشه‌های دیگری دارید اما آن چه که باید، در زندگی به وقوع می‌پیوندد.» به هرحال اگر سعی کنید تا در دل انسان‌های دیگر بذر شادی بپاشید، در حقیقت شادی را به زندگی خود فرا خوانده‌اید.

شما دست خالی به این دنیا آمده اید و به همین شیوه نیز دنیا را ترک

خواهید کرد. تنها کاری که با زندگی خود می‌توانید انجام دهید این است که آن را بذل و بخشش کنید. بذل و بخشش در زندگی، اصل و اساس احساس هدفمندی انسان را تشکیل می‌دهد. فقط به این شیوه می‌توانید در مقابل غم و اندوه، سرشار از شادی باشید. فقط زمانی شادی را تجربه می‌کنید که سعی و تلاش خود را برای شادی بخشیدن به دیگران به کار ببرید. فرانسیس مقدس این شیوه را به عنوان هدف زندگی تشخیص داد.

در بخش دوم دعای فرانسیس مقدس این حقیقت توصیه شده است که فقط با شادی بخشیدن می‌توانیم شاد شویم. برای بخشیدن شادی در ابتدا باید آن را در درونمان داشته باشیم.

...اوه، خدای من یاری‌ام ده تا:

همان طور که به فکر تسکین غم و درد خویش هستم، برای تسکین دیگران نیز بکوشم.

همان گونه که می‌خواهم مرا درک کنند، بتوانم دیگران را بفهمم.

به همان اندازه که دوست دارم مورد عشق و محبت قرار گیرم، به دیگران عشق و محبت نثار کنم.

فرانسیس مقدس در دعایش چنین نتیجه می‌گیرد:

زیرا آن چه را که می‌بخشیم دریافت خواهیم کرد.

با عفو و بخشش دیگران، مورد عفو و بخشش قرار خواهیم گرفت.

با مرگ حیات مادی، در دنیای ابدی متولد می‌شویم.

من پی برده‌ام بیشتر اوقات به دلیل چیزی که انسان دیگری می‌گوید یا انجام می دهد یا به هنگام شکست در انجام کاری جذب دنیای غم و

اندوه می‌شوم، بنابراین مشکل در این جاست. من به دلیل اعمال و رفتار دیگران و گاهی اوقات نیز به دلیل تنبلی و سستی آن‌ها غمگین هستم. البته این هم نوعی توهّم است که خودم آن را در افکارم می‌آفرینم و مشکل را در ذهنم تجربه می‌کنم. بنابراین راه‌حل معنوی چیست؟ راه‌حل همیشه آنقدر ساده است که من تعجب می‌کنم چطور زودتر آن را تشخیص نداده‌ام.

راه‌حل معنوی این است که تلاش کنم تا در زندگی دیگران شادی بیافرینم و به این وسیله غم و اندوهم فوراً ناپدید می‌شود. سپس در حلی که دوباره رفتار کسی مرا می‌رنجاند توهّم غم و اندوهم باز می‌گردد، من نیز باید دوباره در زندگی انسانی دیگر شادی بیافرینم و این چرخه ادامه می‌یابد تا در نهایت پاسخ واقعی را بیبم. برای افرادی که آن‌ها را منبع و منشأ غم و غصه‌هایم می‌دانم شادی ارسال می‌کنم. اما این کار بسیار سخت و دشوار است. در مجموع، منیّتم به من یادآوری می‌کند که آن‌ها در اشتباهند و حق با من است. در حقیقت، منیّت ترجیح می‌دهد به جای شاد بودن، حق به جانب باشد.

اما من، منیّتم را آرام می‌کنم و افکار و اندیشه هایم را متحول می‌سازم. افرادی را که فکر می‌کنم مایه‌ی رنج و عذابم هستند در اشتباه نمی‌بینم و برایشان شادی ارسال می‌کنم. غم و اندوه هم به شیوه‌ای سحرآمیز فوراً و برای همیشه ناپدید می‌شود. با ارسال اندیشه‌های شادی‌بخش و سرشار از عشق به دیگران به ویژه برای افرادی که فکر می‌کنم منبع و منشأ غم و غصه هایم هستند به مشکلی که فقط در ذهنم، ایجاد شده بود پایان

می‌دهم.

در حالی که پی می‌برید با شادی بخشیدن به زندگی دیگران می‌توانید شادی بیشتری را به زندگی خود فرا خوانید تغییر و تحولی دیگر در زندگی شما ایجاد می‌شود. در ابتدا می‌توانید ایجاد تغییر و تحول را در افکار خود یعنی جایی که غم و اندوه را در آن تجربه می‌کنید شروع کنید. در حالی که افکار خود را از غم و غصه به شادی تبدیل می‌کنید، احساسات شما نیز از همین اصل پیروی خواهد کرد. سپس تغییر و تحولی را در سلامت جسمانی خود تجربه خواهید کرد و احساس بهتری خواهید داشت. به این وسیله آرامش بیشتر، آسایش بیشتر و سلامت بیشتری را احساس می‌کنید و احساسات سرشار از ناامیدی، خشم و افسردگی ناپدید خواهند شد سپس رفتارتان نیز به‌گونه‌ای تغییر می‌کند تا جاده‌ی شادی را دنبال کنید. وقتی با افرادی روبرو می‌شوید که تصور می‌کنید رفتارشان اشتباه است، حسی سرشار از عفو و بخشش خواهید داشت و دست یاری خود را برای افرادی‌که آن‌ها را دشمن خود می‌دانستید دراز می‌کنید.

وقتی با شادی بخشیدن به زندگی دیگران هدف خود را پیدا می‌کنید، افکار، احساسات، رفتار و به طور کلی همه‌ی زندگی‌تان متحول می‌شود و از هر گونه مشکلی رها و آزاد می‌شوید.

اگر توصیه کنم که هرگز به خود اجازه ندهید احساس غم و اندوه به درونتان راه پیدا کند احتمالاً متعجب خواهید شد زیرا در حقیقت من وجود غم و اندوه را انکار می‌کنم. البته شما غم و اندوه را تجربه خواهید کرد و من توصیه نمی‌کنم زمانی که شاد نیستید تظاهر به شاد بودن بکنید.

بنابراین، این سؤال پیش می‌آید که چگونه این ضدو نقیض آشکار را برطرف نمایید؟

به غم و اندوه خود و همچنین غم و اندوه دیگران رسیدگی کنید

یک جمله‌ی بسیار نافذ و نیرومند در کتاب «راه اعجاز» وجود دارد که به غم و غصه و احساسات منفی نظیر ناامیدی، دلتنگی، تنفر، رنج‌دیدگی و شک و تردید که موضوع اصلی این کتاب است، اشاره می‌کند.

آن چه واقعی است از بین رفتنی نیست، آن چه غیر واقعیست موجودیت ندارد، در این جا فقط آرامش الهی جاریست.

بله، شما در لحظات مختلف زندگی خود، غم و اندوه را احساس خواهید کرد. نه، نباید آن احساسات را انکار کنید و تظاهر به شادی کنید. برای حفظ سلامتی خود باید این احساسات را ابراز نمایید، به آن‌ها افتخار کنید و وقتی آن‌ها را تجربه می‌کنید احساس گناه نداشته باشید. اما عقیده‌ای راکه از ابتدای کتاب مورد تأکید قرار داده‌ام مرتب مرور کنید. هر آن چه را خداوند نیافریده است واقعیت ندارد، همه چیز را خداوند آفریده است و هر آن چه راکه خداوند آفریده، خوب و نیکوست. همه‌ی ما معتقدیم که غم و غصه، ناامیدی، بیماری و تنفر تجربه‌های خوبی نیستند. اگر چیزی واقعی نباشد نمی‌تواند به وجود آید، با این حال شما وجود غم وغصه را احساس می‌کنید. اما غم و غصه فقط ساخته و پرداخته‌ی ذهنی است که احساس می‌کند از خداوند جداست بنابراین غم

و غصه هم نوعی توهّم به شمار می‌رود.

هنگامی که به ماهیت واقعی غم و غصه پی بردید می‌توانید به آن اعتراف کنید، آن را بپذیرید، به آن افتخار کنید و هر کار دیگری را که می‌خواهید، انجام دهید. حتی می‌توانید از آن تجلیل به عمل آورید و در ذهن خود معبدی را به آن اختصاص دهید. اما در پایان هرگاه می‌خواهید غم و غصه را از بین ببرید انرژی متعالی‌تر و سریع‌تر شادی را در حضورش بیافرینید و به این ترتیب در حالی که غم وغصه را از زندگی خویش بیرون می‌رانید، یک بوسه‌ی خداحافظی جانانه برایش بفرستید. غم و غصه نمی‌تواند به طور همزمان در کنار انرژی شادی دوام یابد. چرا؟ زیرا غم و غصه، ماهیتی غیر واقعی دارد بنابراین جز در مقابل دیدگان منیّت نمی‌تواند ایجاد شود. عشق الهی ماهیتی واقعی دارد. شادی همان عشق الهی است. همچنین شادی هرگز نمی‌تواند در معرض تهدید و ارعاب قرار گیرد.

وقتی به این حقیقت بنیادین پی می‌برید که غم و اندوه غیر واقعی است و محصول خیالی ساخته‌ی ذهن شماست بیش از این به خود حق نمی‌دهید که غمگین باشید. شما تشخیص خواهید داد هرگاه به خود حق می‌دهید غمگین و افسرده باشید و در این باره به بحث می‌پردازید تنها نتیجه‌ای که عایدتان می‌شود این است که بیشتر غمگین می‌شوید. انتخاب انرژی معنوی متعالی شادی را آغاز کنید. در نهایت، این انرژی همان حالت طبیعی و عادی شما خواهد بود. هر گاه زندگی‌نامه‌ی انسان‌های مقدس و فرزانه را مطالعه می‌کنید پی می برید،که آن‌ها آزاد و

سرشار از شادی هستند و عشق عمیقی را نسبت به همه‌ی موجودات زنده احساس می‌کنند. آن‌ها غم و اندوه را به ذهن خود راه نمی‌دهند.

از نیسارگاداتاماها راج پرسیده شد وقتی که در مقابل شرایطی دشوار نظیر جنگ، فقر و غیره قرار گیرد؛ عواملی که انسانهای دیگر را به سمت ناامیدی سوق می‌دهد آیا احساس غم و اندوه ندارد، او پاسخی مبهوت‌کننده داد و گفت: «در دنیایی که من زندگی می‌کنم هیچ گونه اشتباهی رخ نمی‌دهد.» او در حقیقت می‌گفت که در دنیای معنویت زندگی می‌کند و هر چه که به این دنیا تعلق ندارد توهّم است.از جسم خود خارج شوید و همه‌ی نگرانی‌ها، مالکیت‌ها و هر چیز دیگری را به عنوان یک شاهد و نظاره گر ببینید. با چنین نگرشی، غم و غصه غیر ممکن است.

افرادی که از قوه‌ی درک و تشخیص معنویت برخوردارند اغلب در حالتی سرشار از شادی، خوشی و سعادت به سر می‌برند. شاید شما خود را در آن حد ندانید اما حدس من این است که اگر کتاب‌هایی نظیر این کتاب را می‌خوانید آمادگی برخوردار شدن از قوه‌ی درک و تشخیص معنویت را دارید. اگر چنین است پس مشتاقانه به سمت هر گونه غم و اندوهی، بذر شادی بپاشید. این شیوه بهترین روش برای رسیدن به آن مرحله از قوه‌ی درک است. در ادامه چند پیشنهاد را برای ارسال شادی به سمت غم و غصه ارائه می‌کنم.

چند پیشنهاد برای ارسال شادی به سمت غم و اندوه

به غم و اندوه خود اعتراف کنید، غیر واقعی بودنش را درک کنید، سپس آن‌ها را رها سازید. سعی کنید در مقابل غم و غصه تظاهر به شاد بودن نکنید. در حالی که غم و غصه به وجود می‌آید از آن آگاهی پیدا کنید و از خود بپرسید که آیا مایلید در آن حالت احساسی باقی بمانید. اگر پاسختان منفی است با تشخیص این نکته که غم و اندوه و نتیجه‌ی انتخاب آن افکار توسط شما صورت می‌گیرد سعی کنید تا درک ذهنی خود را نسبت به این حالت افزایش دهید. غم و اندوه به طور کامل در ذهن شما جای می‌گیرد و در دنیای بیرونی پدیدار نمی‌شود. وقتی به غمگین بودن خود اعتراف کردید تصمیم بگیرید که تا چه مدت می‌خواهید در این حالت باقی بمانید. بدانید که غم و اندوه نتیجه افکار و انرژی‌های ضعیف است پس می‌توانید آن را رها کنید. این کار به وسیله‌ی آفرینش اندیشه‌های شادی‌بخش در لحظه‌ی حال امکان‌پذیر است. به این طریق می‌توانید مشاهده کنید که غم و غصه از زندگی شما دور می‌شود.

می‌توانید این روش ذهنی یعنی توانایی یافتن برای اعتراف، درک و پراکنده ساختن را در چند ثانیه و یا چند هفته انجام دهید، بستگی به انتخاب شما دارد. نکته‌ی مهم در این جا این است که وقتی غم وغصه را احساس می‌کنید و در مقابل آن آگاهی می‌آفرینید به شما حق انتخاب داده می‌شود تا آن را با شادی که روشی معنوی برای اشتباه غم وغصه به شمار می‌رود جایگزین سازید.

انرژی شادی را به انسان‌هایی ساطع کنید که در حال تجربه‌ی غم و غصه هستند. در حالی که با خود تعهد می‌کنید زندگی را پیوسته در شادی سپری کنید با هم‌دردی به داستان‌های دردناک و غمگین دیگران گوش بسپارید. سپس نوعی انرژی متعالی را در این موقعیت به همکاری دعوت کنید. غم و اندوه نمی‌تواند در انرژی سریع معنویت دوام یابد. این موقعیت دقیقاً شبیه زمانی است که سعی می‌کنید با انسانی مبارزه کنید که از مبارزه اجتناب می‌ورزد. سرانجام رقیب یا ناپدید خواهد شد یا با ستیزه‌جویی محیط را ترک خواهد کرد. این نکته درباره‌ی افرادی که پیوسته در غم و اندوه به سر می‌برند نیز صحت دارد. آن‌ها درک می‌کنند که شما از پیوستن به آن‌ها در الگوهای انرژی ضعیف اجتناب می‌ورزید. آن‌ها یا باید روحی مصمم و بااراده را برای مسئولیت‌پذیری جستجو کنند یا حضور شما و تعهد و الزامتان به شاد بودن، آن غم و اندوه را از بین خواهد برد.

پاسخ من به افرادی که اصرار دارند همیشه افسرده و ملول باقی بمانند معمولاً به این صورت است: «اگر تصمیم بگیری با توجه به همه‌ی این وقایع شاد باشی همه چیز رو به بهبود خواهد رفت». یا «تو اکنون احساس غم و اندوه می‌کنی اما من مطمئنم همه‌ی این‌ها می‌گذرد و یک روز با لبخند، آن‌ها را مرور خواهی کرد». وقتی با انسان‌هایی روبه‌رو می‌شوم که سخت تلاش می‌کنند تا بر موانع زندگی فایق آیند سعی می‌کنم حس تعهد و الزام خود را نسبت به شاد بودن در رویارویی با موانع آشکار کنم از این طریق می‌توانم انرژی خود را ساطع کرده و کمک کنم تا انرژی غم و

غصه از بین برود. ارسطو چنین می‌گوید: « شادی، معنا و مفهوم زندگی است، هدف کلی و غایت نهایی انسان است.» هنگامی که در ذهنتان اندیشه‌های سرشار از غم و اندوه ایجاد می‌شود و یا با انسان‌هایی روبه‌رو می‌شوید که غمگین هستند یادآوری این توصیه بسیار مفید و سودمند است.

حتی در افرادی که به سمت شما غم واندوه ارسال می‌کنند نیز در جستجوی کسب منفعت باشید. بله، هرگاه با نوعی انرژی روبه‌رو می‌شوید که از انرژی معنویت ضعیف‌تر است می‌توانید از آن منفعتی کسب کنید. این افراد، برجسته‌ترین استادان شما به شمار می‌روند! آن‌ها به شما یادآوری می‌کنند که هنوز بر خود مسلط نشده‌اید و فرصتی را در اختیارتان می‌گذارند تا شادی را انتخاب کنید و به این طریق آرامش را به زندگی خویش فرا خوانید. با مشاهده غم واندوه این افراد می‌آموزید که چگونه آن انرژی را متعالی سازید و از آن به عنوان راهنمایی استفاده کنید.

داستانی درباره‌ی جی.آی. گاردجیف[1] که یک اجتماع معنوی را در فرانسه رهبری می‌کرد وجود دارد. در این داستان، ارزش وجود انسان‌هایی با انرژی ضعیف در زندگی توضیح داده می‌شود. جان مارکس تمپلتون[2] در کتابش به نام «قوانین جهانی زندگی» این داستان را تعریف

1.G.I.Gurdjieff 2.John Marks Templeton

می‌کند.

مرد پیری در منطقه‌ای زندگی می‌کرد. او مظهر دشواری‌ها بود. او مردی تندمزاج، کثیف و ستیزه‌جو به نظر می‌رسید، همچنین به هیچ طریقی تمایلی به پاکیزگی و یا کمک نداشت. هیچ کس نمی‌توانست با او سازگاری داشته باشد. سرانجام پس از ماهها تلاش مأیوسانه برای هماهنگ شدن با گروه، مرد پیر آن‌جا را به قصد پاریس ترک کرد. گارد جیف او را دنبال کرد و سعی داشت او را متقاعد کند تا باز گردد، اما کار بسیار سختی بود و آن مرد گفت: «نه». سرانجام گاردجیف او را تشویق کرد که اگر بماند حقوق ماهیانه‌ی بسیار بالایی برایش در نظر می‌گیرد. آن مرد چگونه می‌توانست این پیشنهاد را نپذیرد؟

هنگامی که آن پیرمرد بازگشت، همه مات و مبهوت شدند. پس از این که اعضای گروه شنیدند باید هر ماهه مبلغی را جمع‌آوری کنند و به عنوان حقوق ماهیانه به آن پیر مرد بپردازند، خشمگین و معترض شدند. گاردجیف به همه افراد گروه اطلاع داد تا جلسه‌ای تشکیل دهند. او بعد از شنیدن اعتراض‌های آن‌ها خندید و توضیح داد: «این مرد پیر مانند خمیر برای تهیه نان است. بدون او هرگز نمی‌توانید به شیوه‌ای واقعی درباره‌ی موضوعاتی همچون خشم، زودرنجی، صبر و شکیبایی و همدردی چیزی بیاموزید. به این دلیل است که باید هرماهه پولی را جمع‌آوری کنید تا من به او بپردازم.»

هر گونه تجربه سرشار از غم واندوه شامل درس‌های با ارزشی برای آموزش دادن به انسان‌ها می‌باشد و درهای بسیاری را به آگاهی معنوی متعالی‌تر باز می‌کند. بنابراین هرگاه، چنین فرصت‌هایی برایتان پدیدار می‌شود خداوند را سپاس گویید.

به سمت هدف خود حرکت کنید و شادی و سروری راکه در آن‌جا وجود دارد بشناسید. اگر تابه حال گفته‌اید که: «من واقعاً نمی‌دانم هدفم چیست.» توصیه می‌کنم به خاطر داشته‌باشید تنها کاری که با زندگی خود می‌توانید انجام دهید این است که آن را بذل و بخشش کنید. در لحظاتی که از توجه بیش از حد به خود پرهیز می‌کنید و می‌کوشید تا به انسان‌های دیگر خدمت کنید در مسیر هدف قرارگرفته‌اید.

هرگاه دچار تأثر و غم واندوه شدید و خود را در اشتباهاتتان غوطه‌ور دیدید در آن لحظه توقف کنید و از خود بپرسید: «چطور می‌توانم به دیگران خدمت کنم؟» سپس هر گونه کمک و خدمت کوچکی که می‌توانید انجام دهید و به احساس هدفمندی خود توجه کنید. ***شادی این است.*** روش آفریدن شادی در مقابل غم واندوه نیز چنین است. این چرخه می‌گردد و سرانجام به پله‌های متعالی نردبام خودشکوفایی و خودساختگی می‌رسد.

احساس هدفمندی یکی از متعالی‌ترین پله‌های ترقی است. عملی ساده برای آسایش بخشیدن به انسان‌های دیگر، عملی از روی هدفمندی می‌باشد. کمک به سالمندان در عبور از عرض خیابان و یا باز نگه داشتن در

برای ورود انسانی غریب، اعمالی سرشار از حس هدفمندی هستند. حتی سلام و احوال‌پرسی دوستانه یا فرستادن کارت برای تبریک، اعمالی سرشار از حس هدفمندی می‌باشند. این اعمال، شادی می‌آفرینند و غم وغصه‌ای را که در وجود شما و یا دیگران رخنه کرده است، از بین می‌برند.

جلسات مباحثه تشکیل دهید و حقیقت خود را با دیگران قسمت کنید. تصور کنید که فقط یک روز دیگر زنده می‌مانید در این حالت اسامی افرادی را که در این یک روز با آن‌ها تماس می‌گیرید بنویسید. آن چه را به آن‌ها خواهید گفت تصور کنید. سپس از خود بپرسید که منتظر چه چیزی هستید. حقیقت این است که هیچ کس از فردای خود اطلاع ندارد. به آن‌هایی که دوستشان دارید بگویید که چه احساسی نسبت به ایشان دارید و چرا. همچنین از افرادی که مورد اذیت و آزار و یا خشونت شما قرار گرفته‌اند تقاضا کنید که شما را ببخشند. اگر مدتی طولانی صدمه دیده‌اید، آن احساس خویش را با شادی جایگزین کنید؛ گل بفرستید، تلفن کنید و نامه بنویسید. به شیوه‌ای که به شما شادی ببخشد طوری ارتباط برقرار کنید که نشان دهد می‌خواهید هرگونه غم وغصه را از میان بردارید. هنگامی که چنین کاری را انجام می‌دهید در فرکانس متعالی و سریع زندگی می‌کنید و برای غم و اندوه، راه‌حلی معنوی می‌آفرینید که سبب می‌شود غم و غصه در نیروی معنوی قدرتمند شادی، خرد و متلاشی شود.

به خودتان یادآوری کنید که شادی فقط در سکوت و آرامش یافت می‌شود. من اغلب خطی از یک توصیه‌نامه‌ی قدیمی را بازگو می‌کنم که می‌گوید. «آرام باشید و بدانید که من پروردگار شما هستم». دو واژه کلیدی در این جمله، واژه‌های «آرام» و «بدانید» می‌باشند. واژه‌ی «بدانید» به نوعی دانش اشاره می‌کند و همان طور که در فصل‌های گذشته نیز بسیار نوشته‌ام چنین دانشی فقط از طریق ارتباط آگاهانه و تجربه‌ی مستقیم به دست می‌آید. واژه‌ی «آرام» به سکوت و مراقبه اشاره می‌کند. در طی مراقبه، شما به قدرت یگانه تقسیم ناپذیر پی می‌برید و آگاه می‌شوید که نه خداوند و نه سکوت هیچ یک تقسیم‌پذیر نیستند. اکنون نیز به توصیه‌نامه‌ی جدیدی رجوع می‌کنم که می‌گوید: «شادی، میوه و ثمره‌ی معنویت است.» با آرام بودن، به شناخت خداوند نائل می‌شوید و شادی نیز میوه و ثمره‌ی الهی است.

توصیه می‌کنم همیشه و به ویژه زمانی که به نظر می‌رسد با غم وغصه احاطه شده‌اید آرام بودن را تمرین کنید. اخیراً همسرم برای تنبیه یکی از فرزندانمان به مدت دو روز با او صحبت نکرده بود. او شب‌ها نمی‌خوابید و کوهی از سختی‌ها در برابرش قرار داشت. هنگامی که به او گفتم: «تو احتمالاً با این همه سختی‌ها و دشواری‌ها خسته و غمگین شده‌ای». او قطعانه پاسخ داد: «اینطور نیست. حتی زمانی که با آشفتگی‌های بسیاری روبه‌رو می‌شوم مراقبه‌ام مرا متمرکز و شاد نگاه می‌دارد.» او شیوه‌ی از بین بردن غم وغصه را در مراقبه می‌دید. من مراقبه را به عنوان تمرینی روزانه برای آفرینش شادی در مقابل غم و غصه توصیه می‌کنم.

زندگی‌نامه‌ی انسان‌های مقدس و فرزانه را مطالعه کنید. این روش همیشه شیوه‌ای برجسته برای آفرینش انرژی‌های معنوی متعالی در برابر انرژی‌های ضعیف مربوط به حواس پنجگانه و دنیای مادی می‌باشد. انسان‌هایی که مورد قبول ما می‌باشند انسان‌هایی بد اخلاق و افسرده نیستند. آن‌ها افرادی هدفمند با عزمی راسخ و شور و اشتیاقی فراوان هستند. آتش اشتیاق برای آزاد ساختن حس نیرومند هدفمندی در درونشان شعله‌ور است و همیشه سرشار از شادی، روزگار را سپری می‌کنند.

من پی برده‌ام به نظر می‌رسد هرگز زمان کافی برای آن چه می‌خواهم انجام دهم در اختیار ندارم. در نتیجه نمی‌توانم وقتم را برای غم و غصه و افسوس خوردن به حال خود تلف کنم. قطعاً من هم در موقعیت‌های مختلف صدمه دیده‌ام و غم و اندوه را احساس کرده‌ام. اگر چه ارج نهادن به هرچه در پیرامونم قرار دارد به همراه اشتیاقی شعله‌ور جهت کامل کردن سرنوشتم، زمانی را برایم باقی نمی‌گذارد تا دچار غم و اندوه شوم.

سعی کنید از همه‌ی استادان برجسته که مورد قبولتان هستند یا ان‌ها را می‌شناسید پیروی کنید. ان‌ها در خوشی و سعادت زندگی می‌کنند، می‌خندند و در جزئی‌ترین اشیا نیز شادی را می‌یابند. یک ملخ، یک صدف حلزونی، شکل و شمایل یک درخت در مقابل آسمانی تیره و تار، حتی یک شیرینی می‌تواند آن‌ها را سرشار از شادی کند. درباره‌ی این انسان‌های الهی مطالعه کنید. به مکان‌های عبادتشان بروید، با پیروانشان صحبت کنید، خود را در انرژی آن‌ها غوطه‌ور سازید. شما به این ترتیب

انسان‌هایی را کشف خواهید کرد که همیشه شادی را در مقابل غم و غصه آفریده‌اند زیرا خودشان شخصیتی سرشار از شادی دارند.

شادی بی‌نهایتی را احساس کنید. در این جا آن چه را جان تمپلتون در کتاب فوق‌العاده‌اش با نام «قوانین جهانی زندگی» توصیه کرده است، آورده‌ام:

> چند واژه‌ی ساده وجود دارد که به نظر می‌رسد ویژگی‌های سحرآمیزی برای پیشرفت نگرش‌های مثبت زندگی ما دارند شادی بی‌نهایتی را احساس کنید! هنگامی که بدون توجه به اوضاع و احوال بیرونی به خود اجازه می‌دهید تا شادی بی‌نهایتی را احساس کنید کل جسم شما متحول می‌شود. اندیشه، چهره، سلامتی، نگرش و در حقیقت همه چیز درباره‌ی شما دگرگون می‌شود و به سمت بهبود پیش می‌رود.

از زمانی که کتاب جان تمپلتون را خوانده‌ام سعی کرده‌ام این شیوه را در موقعیت‌های متفاوت به کار ببرم. به سادگی با خودم تکرار می‌کنم: «در این لحظه، بدون توجه به آن چه در پیرامونم می‌گذرد شادی بی‌نهایتی را احساس می‌کنم». تقریباً به شیوه‌ای جادویی به انرژی الهی شادی منتقل می‌شوم. من از این توصیه و همچنین تشبیه مربوط به اتصال به دنیای معنویت توسط دو شاخه‌ای که سیم آن به من متصل است و در فصل‌های قبلی توضیح داده‌ام استفاده می‌کنم. دو شاخه‌ی خود را از پریز دنیای مادی و فیزیکی بیرون می‌کشم و آن را به خداوند وصل می‌کنم. هنگامی

که چنین اندیشه و تصوری را در ذهنم ایجاد کردم با خود می‌گویم: «من شادی بی‌نهایتی را احساس می‌کنم». شما نیز امتحان کنید. از پیشرفت سریع خود در حرکت از غم و غصه به سمت شادی، بسیار لذت می‌برید.

در این جا هفت تقاضایی که فرانسیس مقدس در دعایش مطرح می‌کرد به پایان می‌رسد. آن‌ها نشان‌دهنده‌ی راه‌حلی معنوی برای هر مشکل هستند. اگر بتوانید بیاموزید که بذر آرامش؛ عشق؛ عفو و بخشش؛ ایمان و اعتقاد؛ امید؛ نور و روشنایی و شادی بپاشید با هر مشکلی که روبه‌رو می‌شوید به شیوه‌ای معنوی آن را ریشه کن می‌کنید. این هفت عنصر حل معنوی مشکلات، توهّم؛ آشفتگی؛ تنفر؛ رنجدیدگی؛ شک و تردید؛ یأس و ناامیدی؛ تاریکی و غم و اندوه را از بین می‌برند. در حالی که مصمم می‌شوید تا مکانی را به عنوان ذهن خود بیابید و محدودیت‌ها و اجزای مادی‌اش را جستجو کنید، در نهایت حقیقتی را کشف خواهید کرد مکانی وجود ندارد که ذهن نامیده شود. سپس توهّم توسط مظهر خوبی‌ها یعنی خداوند که با بی‌عدالتی میانه‌ای ندارد برای همیشه از بین می‌رود.

من این کتاب را با قطعه‌ای بسیار نیرومند و نافذ که از نقل قول‌های کتاب مقدس معروف به بگواد گیتا انتخاب شده است به پایان می‌برم. در این مجموعه‌ی قدیمی، دلاوری به نام آرجوانا[1] با کریشنا[2] (پروردگار) صحبت می‌کند و از او می‌پرسد که چه کسی انسان روشنفکری است؟ من تعبیر و تفسیرهای خود را از پاسخ‌های خداوند ارائه کرده‌ام و شما را

1. Arjuna
2. Krishna

تشویق می‌کنم تا عقایدی را که آرجوانا دریافت می‌کند کاملاً درک کنید. (این قطعه از ترجمه‌ای توسط اکناث ایسواران[1] انتخاب شده است) این بخش پیام‌های این کتاب را به زیبایی خلاصه می‌کند.

آرجوانا: درباره‌ی انسان‌هایی به من بگو که همیشه سرشار از عقل و حکمت هستند، نسبت به نفس خود آگاهی دارند، آه کریشنا، به من بگو آن‌ها چگونه صحبت می‌کنند، چگونه می‌نشینند و چگونه حرکت می‌کنند؟

شری کریشنا: افرادی که همیشه سرشار از عقل و حکمت هستند خود را در کل و کل را در خود می‌بینند. عشق آن‌ها به پروردگار عشق همه‌ی آرزوهای خودخواهانه‌ی ایشان را از بین می‌برد و قلب آن‌ها از درخواست آرزوهای مادی آزرده می‌شود.

انسان‌های روشنفکر، آن قدرت یگانهٔ را درک می‌کنند و می‌دانند که همیشه با آن حیات معنوی در ارتباط می‌باشند. هیچ‌گاه خود را از خداوند جدا نمی‌دانند و در این باره شک و تردیدی به خود راه نمی‌دهند. عشق معنویت آن‌چنان نیرومند است که تبدیل به دانشی در این زمینه می‌شود. می‌توانید برای پایان دادن به مشکلات خود به آن دانش دست یابید. این مشکلات در حقیقت همان آرزوهای مادی هستند که کریشنا به آرجوانا می‌گوید و قلب را می‌رنجاند. ارسال عشق برای پروردگار عشق، توصیفی شگفت‌انگیز از انرژی معنوی می‌باشد.

شری کریشنا: این افراد با غم وغصه پریشان نمی‌شوند و یا بعد از

1. Eknath Easwaran

شادی هیجان زده نمی‌گردند. آن‌ها زندگی خود را بدون شهوت و ترس و خشم سپری می‌کنند.

انسان‌های روشنفکر آزاد هستند زیرا انرژی‌های ضعیف خود را نظیر شهوت، ترس و یا خشم متعالی ساخته‌اند و برای از بین بردن این گونه توهّمات، احساسات متضاد آن‌ها را آفریده‌اند.

شری کریشنا: آن‌ها خود را با وابستگی‌ها و تعلقات خودخواهانه، مقید و محدود نمی‌کنند. از خوش اقبالی، شاد و مسرور نمی‌شوند و با بداقبالی، افسرده نمی‌شوند. پیامبران جزءاین افراد هستند.

انسان‌های روشنفکر، شادی و خوشحالی خود را به وسیله‌ی وقایع دنیای مادی که خوب و بد نامیده می‌شود تعیین نمی‌کنند. آن‌ها به این گونه عوامل مادی وابسته نیستند و این ویژگی عدم وابستگی سبب می‌شود زندگی فارغ از مشکلی داشته باشند.

شری کریشنا: عاقل و فرزانه دقیقاً به‌کندی حرکت لاک‌پشت به حواس و خواهش‌های نفسانی خود پاسخ می‌دهد.

انسان‌های روشنفکر با ویژگی‌های معنوی متعالی نظیر عشق، خلاقیت، بینش و بصیرت، مهربانی، بخشش، تسلیم و شادی زندگی می‌کنند و بنده‌ی هواهای نفسانی خود نیستند. آن‌ها می‌توانند از آرزوهای مادی خود چشم بپوشند بنابراین از مشکلاتی که در نتیجه‌ی تقاضاهای نفسانی ایجاد می‌شود نیز اجتناب می‌ورزند.

شری کریشنا: اگر چه آن‌ها از شادی‌های مادی پرهیز می‌کنند اما در آرزوی چنین شادی‌هایی نیز هستند. وقتی پروردگار عشق را با

چشم دل می‌بینند همه‌ی این آرزوها ناپدید می‌شود.

انسان‌های روشنفکر می‌دانند که همه‌ی مشکلات در نتیجه احساس جدایی از خداوند به وجود می‌آید و وقتی ارتباط آگاهانه با خداوند برقرار کنند مشکلات، ناپدید می‌شوند. از این رو آن‌ها به این حقیقت پی برده‌اند که برای هر مشکلی راه‌حل معنوی وجود دارد.

شری کریشنا: حتی ذهن آن‌هایی که در این مسیر گام برمی‌دارند نیز دچار طوفان‌های نفسانی می‌شود. اما آن‌ها نفس خود را رام و مطیع می‌کنند و ذهن خود را متوجه من (پروردگار) می‌سازند.

به وسیله‌ی مطیع ساختن منیّت و حرکت به سمت انرژی متعالی معنویت، طوفان‌هایی که در اثر وابستگی‌های ما و یا معیارهای دنیای مادی ایجاد شده‌اند از بین می‌روند.

شری کریشنا: هنگامی که اندیشه‌ی خود را بر اشیای مادی متمرکز می‌کنید، وابستگی ایجاد می‌شود. وابستگی، میل و اشتیاق و حرص و طمعی برای مالکیت به وجود می‌آورد که اگر بی‌نتیجه بماند به آتش خشم تبدیل می‌گردد. خشم بر قضاوت و داوری سایه می‌افکند و شما بیش از این نمی‌توانید از اشتباهات خود درس عبرت بگیرید.

گیج و مبهوت شدن در انتخاب بین عقل و جهل سبب می‌شود کل زندگی خود را به هدر دهید. اما وقتی در میان دنیای مادی از وابستگی و تنفر رها می‌شوید آرامشی به دست می‌آورید که در آن همه‌ی غم وغصه‌ها پایان می‌یابد و شما در آگاهی خود زندگی

می‌کنید.

وابستگی از هر نوعی و به هر چیزی در نهایت ما را به دنیای مشکلات سوق می‌دهد. با رها کردن و تسلیم کردن خود می‌توانیم آرامش و عشق معنویت را برای تحمل وابستگی‌های گذشته بیافرینیم. این کار به خشم، ناامیدی، شک و تردید، تاریکی و تنفر پایان می‌دهد. این انرژی متعالی به ما اجازه می‌دهد که همیشه آزاد باشیم و در آرامش و حکمت ابدی پروردگار عشق یعنی خداوند زندگی کنیم.

شری کریشنا: ذهن جداشده از پروردگار از عقل و حکمت هم فاصله دارد. چنین ذهنی چگونه می‌تواند مراقبه کند؟ چگونه در آرامش به سر می‌برد؟ وقتی شما آرامش را نمی‌شناسید چطور می‌توانید شادی را بشناسید؟

به وسیله‌ی برقراری ارتباط دوباره با خداوند، ما به سمت ارتعاش‌های معنوی سریع‌تر و متعالی‌تر حرکت می‌کنیم. این کار به وسیله‌ی رفتن به مکانی که سرشار از سکوت تقسیم‌ناپذیر است انجام می‌شود. همچنین از طریق مراقبه‌ای در سکوت به جایگاه وحدت و یگانگی می‌رسیم. این وحدت و یگانگی نیز تقسیم ناپذیر است. این جا مکانی است که در آن آرامش و شادی تجربه می‌شود. در این جا راه‌حل تمامی مشکلاتی که از تصور جدایی از خداوند ایجاد می‌شوند وجود دارد.

شری کریشنا: تمامی قدرت خود را به کار گیرید تا حواستان را از هرگونه وابستگی و تنفر رها و آزاد سازید و در آگاهی کاملی از خود مقدستان زندگی کنید. چنین انسان عاقلی در شبِ زندگیِ همه‌ی

موجودات، نور و روشنایی می‌آفریند. دنیا، روز را شب غفلت عـاقل می‌نامد.

وقتی نوری را بشناسید که همیشه می‌درخشد، تاریکی از بین می‌رود و علی‌رغم آن چه حواس پنجگانه و یا وابستگی‌های شما نشان می‌دهند، نور خورشید و نورِ خداوند هرگز از بین نمی‌رود.

شری کریشنا: همان طور که همه‌ی رودخانه‌ها به سمت اقیانوس جریان می‌یابند اما نمی‌توانند اقیانوس بـیکران را سـرشار و لبـریز سازند؛ جریان سحرآمیز رودهای حواس مادی بـه سـمت اقـیانوس آرامش حکمت فرزانگی نیز چنین است.

وفور و فراوانی نعمت‌های پروردگار نامحدود است. شما مـی‌توانـید از منبع پایان‌ناپذیر عشق، روشنایی، شادی و هماهنگی با میل و خواست خود بهره‌مند شوید و وقـتی چـنین کـاری را انـجام مـی‌دهید بـه آرامش مطلق پی خواهید برد.

شری کریشنا: انسان‌های روشنفکر برای پیوستن بـه پـروردگار عشق تا ابد از قفس منیّت خویش آزاد و رها هستند. ایـن جـایگاه، عالی‌ترین درجه را داراست. به این جایگاه برسید و از مرگ به ابدیت بپیوندید.

این عبارات همه چیز را مختصر و مفید بیان می‌کند. وقتی در میدان انرژی پروردگار قرار می‌گیرید هرگز شک و تردید به خود راه نمی‌دهید که در آن‌جا برای هر مشکلی به راستی راه‌حل معنوی وجود دارد.

سایر کتابهای **وین دایر**

که توسط انتشارات نسل نواندیش منتشر شده است.

۱. خود مقدس شما

راز نگرش به درون

* * *

۲. ۱۰ راز دستیابی به موفقیت

و آرامش درون

* * *

۳. مراقبه

روشی برای برقراری ارتباط آگاهانه با خداوند

* * *

۴. روزشمار آرامش

۳۶۵ راز آرامش برای ۳۶۵ روز سال

کتاب‌های وین دایر را با آرم

انتشارات نسل نواندیش تهیه نمایید.

تلفن‌های تماس: ۹-۶۹۵۲۵۴۷ نسل نواندیش

نشانی: میدان ولیعصر، ابتدای کریمخان، پلاک ۳۱۲

تعدادی ازکتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات نسل نواندیش

کتاب‌های بهداشت روانی (سلامتی ـ تندرستی)

عنوان	نویسنده / مترجم
آموزش عملی انرژی درمانی با دست	جک آنجلو/پزشکی
نوردرمانی (شفاگرفتن از فرشتگان)	هافینز/مجید پزشکی
دستان شفابخش	خوزه سیلوا/مجیدپزشکی
سلامتی با ان.ال.پی	اوکانر/مجیدپزشکی
تائوی سلامتی	منتاک/گلزاری
اسرار بدن مرد	ترجمه‌ی فریبا جعفری
اسرار بدن زن	ترجمه‌ی فریبا جعفری
پنج دقیقه ماساژ،۲۴ ساعت آرامش	رابرت/جعفری
درمان اضطراب (آبشار آرامش)	باتلر/کریمی
درمان افسردگی (سرماخوردگی روانی)	باتلر/کریمی
درمان دیابت برای همیشه	باتلر/کریمی
درمان تنگی نفس	موزر/کریمی
آرامش بیکران	هربرت بنسن/دکترجمالیان
اصول کنترل استرس	وراپیفر/ابوک
آرامش در زندگی، زندگی در آرامش	خلجی موحد
چرا زنان تا به این حد خسته به نظر می‌رسند؟	نیل/افتخاری
آب درمانی	ترجمه‌ی ورمزیار
چگونه هوش خود را افزایش دهید	الدر/نجفی‌پور
سیب‌زمینی به جای قرص پروزاک	مینسونس/رازی
وقتی قلب می‌ایستد چه باید کرد	گاردینر/موسوی‌نسب

کتابهای رمان

عنوان	نویسنده / مترجم
پریچهر	م.مؤدب‌پور
عشق سبز	فرشته اقیان
دوپیکر	پریسا صفرپور
روبان آبی	فیروزه علاقمند
فردا یا پس‌فردا	لیزا گست/بیطرف
بکش دوستم داشته باش	زندل/انصاری راد
بانوی شب	نانسی پرایس/صادقیان
نیروهای وسوسه‌انگیز	دانیل استیل/معتکف
ساقی	فرشته اقیان

کتابهای تاریخ ـ ادبیات

عنوان	نویسنده / مترجم
۳۰ اثر از ۳۰ نویسنده نامدار جهان	علی‌اصغر انتظاری
جهان در ۵۰۰ سال آینده	آدریان بری/کریمی
اسطوره‌های ایران و چین	کویاجی/کریمی
مابردگان‌چه‌راه‌طولانی‌راپیموده‌ایم	ماندلا/کاسترو/مزرعتی

کتابهای پرورش استعدادهای کودکان

عنوان	نویسنده / مترجم
والدین فهمیده، کودکان تیزهوش	فریمن/صالحی
رام کردن کودکان نوپا	گرین/ معتکف
چگونه والدین بهتری باشیم	رینالد بین/افضلی‌راد

کتابهای کمک تحصیلی

عنوان	نویسنده / مترجم
تکنیک‌های تقویت حافظه (همراه با نوار)	ترودا/نیاورانی
نمره ۲۰	گورملن/جمالیان
انگیزش تحصیلی	بیژن علیپور
پرورش خلاقیت (تحصیلی)	بیژن علیپور
غلبه بر اضطراب	بیژن علیپور
والدین و موفقیت فرزندان	بیژن علیپور

تعدادی از کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات نسل نواندیش

کتاب‌های روان‌شناسی عملی ـ معنوی			
زنان خوب به آسمان می‌روند، زنان بد به همه جا می‌رسند	ارهارت/پورنگ	شما می‌توانید اگر باور کنید می‌توانید	وینسنت پیل/جعفری
قدرت ما زنان	هلن رابینز/محمد	پرندگان هرگز نمی‌ترسند	کنفیلد/افضلی‌راد
رازهایی درباره‌ی مردان (آنچه می‌بایست هر زنی بداند)	باربارا دی آنجلیس/ابراهیمی	شهامت موفق شدن	کاترین پاندر/شریعت‌زاده
رازهایی درباره‌ی زنان (آنچه می‌بایست هر مردی بداند)	باربارا دی آنجلیس/ابراهیمی	مقرراتی برای زن‌ها	سارا بت اندرز/موسوی
رازهایی درباره‌ی عشاق (آنچه می‌بایست عشاق بدانند)	باربارا دی آنجلیس/ابراهیمی	مقرراتی برای شوهرها	جیمز دیل/موسوی
اعتماد به نفس	باربارا دی آنجلیس/ابراهیمی	یادداشت‌های معنوی به خودم	پراتر/معتکف
روابط موفق	باربارا دی آنجلیس/ابراهیمی	شبنم ایمان	بیژن محمد
لحظه‌های واقعی	باربارا دی آنجلیس/ابراهیمی	سجده یوسف زلیخا	ابوالفتح عرب
لحظه‌های واقعی برای عشاق	باربارا دی آنجلیس/ابراهیمی	برای دلشکستگان	انیس/قاسمی
از باربارا بپرسید	باربارا دی آنجلیس/ابراهیمی	عشق یک داستان است	استون برگ/صالحی
سوپ جوجه برای روح زوج‌ها	باربارا دی آنجلیس/ابراهیمی	بهشت روی زمین	دنی سی‌او/افتخار
آیا تو آن گمشده‌ام هستی (جلد ۱، ۲، ۳)	باربارا دی آنجلیس/ابراهیمی	در پناه یکدیگر	کوئیلیام/صالحی
آفرینش خویشتن	جورج واینبرگ/پورنگ	رانده شده به سوی آشفتگی	هالوول/میرهاشمی
سرودخوانی معنوی	رابرت گاس/ایران‌نژاد	سوپ مرغ برای روح نوجوان	کنفیلد/موسوی
رهایی از دام وظیفه	ورا پیفر/صالحی	مردان روزنامه‌خوان هستند نه فکرخوان	آلدریج/معتکف
خود مقدس شما	وین دایر/ایران‌نژاد	روان‌شناسی معنوی	دانش/رحمانیان
دوستی صمیمانه با خدا	داوسون/محمد	اسرار خاطرات کودکی	لیمن/رضاخانی
به خود آمدن به خدایی رسیدن	ماهاترا/شمس	شرحی بر وصیت‌نامه مولانا	ابوالفتح عرب
چرا اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد	کاشنر/معتکف	علی(ع) سرّ اکبر	ابوالفتح عرب
به خودم قول می‌دهم	رایلی/صالحی	عیسی مسیح در آیینه حکایات	عصمت عرب
چگونه منطقی زندگی کنیم	رابرت الیز/ریشهری	ابراهیم در آیینه حکایات	عصمت عرب
بُعد دیگر وجود	خوزه سیلوا/مجید پزشکی	عامل علاءالدین	جک کنفیلد/موسوی
ده قانون انسان بودن	شری اسکات/موسوی	اسم اعظم (بیش از ۲۰۰۰ اسم خداوند)	نعیمی

تعدادی از کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات نسل نواندیش

کتابهای روان‌شناسی (موفقیت و مدیریت)

عنوان	نویسنده/مترجم
موفقیت نامحدود در ۳۰ روز	آنتونی رابینز/ جعفری
اگر می‌دانستم چه می‌خواهم	باربارا شر/اعظامی
جادوی عشق و ثروت	کیتس/معصومی
چطور مردم عادی پولدار می‌شوند	ریک ادلمن/معتکف
نگران نباشید، پول درآورید	ریچارد کارلسون/موسوی
از کاه کوه نسازیم	ریچارد کارلسون/موسوی
۱۰۰ کلید موفقیت در کار	ریچارد کارلسون/موسوی
۱۳ اشتباه مهلک مدیران	استیو براون/موسایی
کنترل ذهن	خوزه سیلوا/مجید پزشکی
گانگ هو (مدیریت شگفت‌انگیز)	بلانچارد/ابراهیمی
فرهنگ‌نامه افکار مثبت	میتال/اعظامی
تی.ان.تی (نیروی عظیم درون انسان)	موسسه انگیزش/فرجامی
کلیدهای موفقیت در مدیریت	نانانی/گرگانی
مدیریت منابع انسانی	راجیوستی/گرگانی
راز شاد زیستن	آندرو متیوس/افضلی‌راد
آخرین راز شاد زیستن	آندرو متیوس/افضلی‌راد
شادی بیکران	آندرو متیوس/افضلی‌راد
معجزه تجربه‌ها	غلامرضایی
از سرعت زندگی خود بکاهید	کارلسون/موسوی
مدیر روشن‌بین	خوزه سیلوا/مجید پزشکی
خزانه بیکران کامیابی	شاکتی گواین/عدیلی
جعبه آرزوها	لوئیز هی/معتکف
قدرت ذهن در قرن ۲۱	کئو/مجید پزشکی
بلیت موفقیت	مک میلان/ابوک
موفقیت فردی در یک هفته	جان اکیف/اسکندری

کتابهای زیبایی ـ لاغری جنسی ـ زناشویی

عنوان	نویسنده/مترجم
بهداشت و زیبایی صورت به لطافت گل	کریمی/قلی‌زاده
راز جوانی دوباره	دکتر کریمی
راه تندرستی (بهداشت و تناسب اندام)	پریونشن/دانشگر
خودآموز حفظ تناسب اندام	علی مزرعتی
چهره‌ای جدید در ۲۱ روز	کیت شاپلند/صباغیان‌راد
سرزندگی و لاغری	کنتن/دانشگر
لاغری با رژیم بستنی	هالی مک کور/موسایی
معجزه زیبایی با جراحی پلاستیک	دکتر لقمانی/مزرعتی
از ناتوانی جنسی تا لذت جنسی	لینکلن/نجفی‌پور
مشاوره جنسی و زناشویی	علی اسلامی‌نسب
۱۷ روش ضد بارداری	دکتر کریمی/ قلی‌زاده
حاملگی زیباست	شانتی گوش/سیگاری
چرا سزارین	قلام/جعفری
چگونه دوران بارداری، زایمان و بچه‌داری راحتی داشته باشیم	بریتیش/نجفی‌پور
رشد جنین درون رحم	دنیک/بیطرف

اینها فقط و فقط بخشی از کتاب‌های این انتشارات است.

اگر خواهان دریافت کتاب‌های فوق و کتاب‌های دیگر در تمامی زمینه‌ها می‌باشید، به نشانی: تهران ـ صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۹۳۱ نسل نواندیش مکاتبه کنید و یا با شماره تلفن‌های ۹-۶۹۵۲۵۴۷ تماس بگیرید تا بلافاصله لیست جدیدترین کتاب‌ها همراه با اطلاعات کامل درباره آن‌ها به صورت رایگان برای شما ارسال گردد. و یا به سایت اینترنتی زیر مراجعه فرمایید.

WWW. naslenowandish.com

info@ naslenowandish.com

منتظرتان هستیم

There's a Spritual Solotion T[o] Every Problem

سایر کتاب‌های وین دایر:

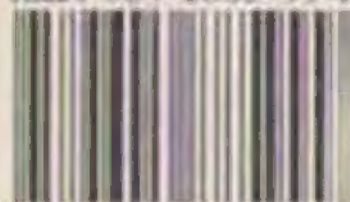
روزشمار آرامش

خود مقدس شما

۱۰ راز دستیابی به موفقیت و آرامش درون

مراقبه

ISBN 964-5885-99-X





قیمت: ۷۳۰۰ تومان

www.naslenowandish.com